علم النفس

[illegible]

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks

راٹھور پبلیشرز

راٹھور مینشن 2/11 محمد نگر لاہور پاکستان

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

خوش جیئے سرفراز شاہ ورچ مانچسٹر

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

علم النفس

صوفی پرتھی سنگھ

خوش جیوے سرفراز شاہ ووچ مانچسٹر

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

علم سینہ بسینہ منتقل ہوجائیگا
عارفان ذی خرد میں جاکے قسمت پائیگا

خوش حبیوے سرفراز شاہ وچ مانچسٹر

www.freeamliyaatbookspdf.com
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

علم النفس

یعنی سو سال تک جوان تندرست اور ہشاش بشاش رہتے ہوئے عمر طبعی تک پہنچنے کا راز

خوش جیوے سرفراز شاہ ووچ مانچسٹر

پبلشر و ایڈیٹر

خالد اسحاق راٹھور

مصنف

صوفی پرتھی سنگھ

رابطہ

مکان نمبر 2، گلی نمبر 11، راٹھور مینشن نزد جامعہ نعیمیہ، محمد نگر، گڑھی شاہو لاہور پاکستان۔

فون نمبر

سن اشاعت

2012

www.freeamliyaatbookspdf.com
عملیات
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

فہرست مضامین

عنوان	صفحہ نمبر
ابتدائیہ	13
تمہید	15
پہلی واقفیت	18
اعضائے نفس سے متعلق	19
دوسری واقفیت	23
نفس کا اصول باطنی	24
تیسری واقفیت	
سانس کس سے لینا چاہیے؟	28
منہ سے یا ناک سے	
چوتھی واقفیت	31
پورے سانس کا طریق حصول	32

www.freeamliyaatbookspdf.com فری عملیات بکس FREE AMLIYAAT BOOKS www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

پانچویں واقفیت	35
پورے سانس کا اثر جسم پر کیا ہوتا ہے !	36
چھٹی واقفیت	38
تین قسم کے سانس	39
معمولی سانس کی مشق:	39
مقوی سانس کی مشق	40
خوش گلو سانس کی مشق:	41
ساتویں واقفیت	43
پانچ ترقی بخش ورزشیں	44
پہلی ورزش سانس کو روکنا یا حبس دم:	44
دوسری ورزش اعضائے تنفس کی تحریک	45
تیسری ورزش پسلیوں کو قوت دینا:	45
چوتھی ورزش۔ سینہ کو کشادہ کرنا:	46
پانچویں ورزش دوران خون کو متحرک کرنا:	47
آٹھویں واقفیت	48
سات چھوٹی ورزشیں	49
پہلی ورزش	49

www.freeamliyaatbookspdf.com
عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

دوسری ورزش	49
تیسری ورزش	50
چھوتی ورزش	50
پانچویں ورزش	50
چھٹی ورزش	51
ساتویں ورزش	51
نویں واقفیت	52
حرکت اور نفس منظوم	53
مشق	55
دسویں واقفیت	57
تقسیم پران	58
گیارھویں واقفیت	59
درد کو دور کرنا	60
بارھویں واقفیت	61
اپنا علاج	62
تیرھویں واقفیت	63
اور کا علاج	64

www.freeamliyaatbookspdf.com
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

مشق:	64
چودھویں واقفیت	66
ڈور کا علاج	67
پندرھویں واقفیت	69
خیال کو منتقل کرنا	70
چند نکتے:	71
احتیاط:	71
مشق:	73
سولھویں واقفیت	77
نفس روحانی	78
مشق:	80
عام ہدایات:	81

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

خوش شش جیوے سرفراز شاہ وچ مانچسٹر

پیش لفظ

www.freeamliyaatbookspdf.com
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

راٹھور پبلشرز اور ادارہ راہنمائے عملیات کے تحت اب تک کئی نادر کتب شائع ہو چکی ہیں، زیر نظر کتاب بلحاظ موضوع اُن کتب میں شامل ہے جن کی تحریر کی شدت سے محسوس کی جا سکتی ہے۔ علم النفس دیگر اقوام کے علاوہ ہندو جوگیوں کے لیے خاص اہمیت کا حامل مانا جاتا ہے۔ صوفی پرتھی سنگھ کی یہ قدیم کتاب از سر نو چھپوا کر زمانہ جدید کے تقاضوں کے مطابق آپ کے لیے پیش کی گئی ہے۔ کتاب ہذا میں سوائے اصلاح اِملا کے اور کوئی اضافہ یا کمی کرنے کی سعی نہ کی گئی ہے۔ کتاب پڑھنے کے بعد اس کی اہمیت بھی آپ پر واضح ہو گی اور اس بات کا بھی اظہار از حد آپ پر ہو گا کہ اس کتاب کو کیوں از سر نو اشاعت کے لیے منتخب کیا گیا ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

ابتدائیہ

ادارہ راہنمائے عملیات نے نئی کتب کے علاوہ دوسری زبانوں سے ترجمہ کر کے اور بعض قدیم و نایاب کتب کو آپ کے لیے دوبارہ سے شائع کیا ہے۔ علم النفس کے موضوع پر جو کتاب آپ کے ہاتھ ہے۔ فی زمانہ اس طرح کی دوسری کوئی کتاب دستیاب نہ ہے۔ مختصر کتاب ہونے کے باوجود علمی نوعیت اور مواد کے حساب سے اس کو ایک مستند اور جامع ترین اسباق پر مبنی کہا جاسکتا ہے۔ اس کتاب کو پڑھنے اور پھر سمجھنے کے بعد آپ کو یہ احساس بہر حال ہو گا کہ ماضی میں بھی اتنے کھلے دل اور دماغ کے لوگ تھے جو آنے والی نسلوں کے لیے علم کے بے بہا خزانے چھوڑ گئے ہیں۔ آپ کے پاس یا آپ کے حلقہ احباب میں اگر اس طرح کا کوئی علمی و فنی خزانہ دفن ہے تو ہمارے ساتھ مل کر اس کو تمام دنیا کے سامنے پیش کر کے اپنا نام روشن کرنے

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

کے ساتھ ساتھ علم کے خزانے میں اپنے طرف سے چند حروف ڈال کر جو خوشی حاصل ہوتی ہے، آپ بھی اس کو محسوس کر سکتے ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ ہم سب پر علم کے دروازے کھول دے اور ہم پر اپنی رحمتیں نازل فرمائے۔ ہمارے تمام معاملات میں آسانی اور رحمت کا نزول کرے اور ہر امتحان و مشکل سے محفوظ رکھے۔ آمین۔

خالد اسحاق راٹھور

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/

تمہید

زندگی کا دارومدار سانس پر ہے۔ گویا سانس ہی زندگی ہے جب سانس نہیں تو زندگی بھی نہیں۔ صرف بنی نوع انسان کی زندگیوں کا انحصار ہی سانس پر نہیں ہے بلکہ حیوانات اور نباتات بھی بغیر سانس کے زندہ نہیں رہ سکتے۔ بچہ پیدا ہوتے ہی ایک لمبا سانس کھینچتا ہے اور اس وقت سے اس کی زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ بڈھا آدمی بستر مرگ پر ایک آخری سانس کھینچ کر شمع سحری کی صورت ہمیشہ کے لئے خاموش ہو جاتا ہے۔ غرضیکہ بچہ کے پہلے سانس سے لے کر بڈھے کے آخری سانس تک سانس کی آمد و شد جاری رہتی ہے۔ سانس کی اس آمد و شد کا نام ہی زندگی ہے۔ مانی ہوئی بات ہے کہ انسان بغیر کھانے کے کچھ دن تک زندہ رہ سکتا ہے۔ بلا پانی اس سے کچھ کم۔ مگر سانس کے بغیر چند منٹ سے زیادہ زندگی محال ہے۔ پر یہ بات کم لوگوں کو معلوم ہے کہ دائمی خوشی صحت خوبصورتی اور درازی عمر کا راز بھی اسی سانس کے ساتھ وابستہ ہے۔ ہمارے ممبر جب سانس کے علم سے آشنا ہو جائیں گے تو جوانی میں تندرستی اور خوبصورتی پر حاوی ہو کہ ان کو مدت دراز تک برقرار رکھنا اور پھر دو سو سال تک زندہ رہنا ان کے

لئے کچھ مشکل نہ رہیگا۔ ایک طریقہ سانس لینا عمر، حرارت عزیزی اور جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ بخلاف ازیں دوسرے طریقہ سے سانس لینا انسانی جسم کو بیماریوں کا آماجگاہ بناتا ہے۔ ہماری مراد قدرتی و مصنوعی طریقہ سانس سے ہے۔ قدرتی سانس تو وہ ہے جو بچے یا دیگر حیوانات قدرتی طریق سے لیتے ہیں اور مصنوعی وہ جو موجودہ نسل کے لوگ لینے پر مجبور ہیں کیونکہ تہذیب نے سانس اور ہماری دیگر حرکات میں بہت کچھ تبدیلی کر دی ہے۔ بیٹھے، کھڑے رہنے اور چلنے پھرنے کے طریقے اس نے ایسے سکھائے ہیں کہ اصل سانس کی قدرتی اور صحیح حالت میں فرق آ گیا ہے۔ گویا ہم نے تہذیب کو اپنی قدرتی دولت کھو کر حاصل کیا۔

جنگلی آدمی تہذیب یافتہ لوگوں کے مقابلہ میں بہت کم بیمار کیوں ہوتے ہیں اس لئے کہ وہ قدرتی طریق سے سانس لیتے ہیں۔ ہندوستان میں بہت کم آدمی صحیح صحیح و قدرتی طریق سے سانس لینے والے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ پست قد اور نحیف البدن ہو گئے ہیں اور اکثر مہلک امراض مثلاً سل دق (متعلق بہ پھیپھڑہ) میں مبتلا ہو کر عین جوانی میں ہی عدم آباد کو سدھار جاتے ہیں۔ بڑے بڑے واقف کاروں کا قول ہے کہ اگر کل انسان صحیح سانس لینے لگے تو دوسری نسل کے آنے تک دنیا بہشت بریں کا نمونہ بن جائے گی اور بیماری اس قدر کم ہو جائے گی کہ بیمار آدمی عجائبات سے سمجھا جائے۔

اصول مغربی سے دیکھئے یا مشرقی سے تندرستی اور صحیح سانس لینے کا ایسا تعلق ہے کہ یہ بات ماننی پڑتی ہے کہ جہاں صحیح سانس لینا نہیں ہے وہاں تندرستی بھی نہیں ہے بعض حکما کا قول ہے کہ صرف صحت جسمانی کا دارومدار ہی صحیح سانس لینے پر منحصر نہیں ہے بلکہ قوت متخیلہ، بشاشت، طبع سکون قلب، نفاست جسم، صفائی دماغ، ترقی حافظہ، عادات و خیالات حسنہ اور قوت

روحانی علم النفس اس کے عمل سے ترقی پاتے ہیں۔

سانس کا علم ہندوستان میں سینہ بسینہ چلا آتا تھا لیکن اب اس کے جاننے والے خال خال رہ گئے ہیں۔ جوگی لوگ اس کی بدولت دماغی اور روحانی قوت کو بے اندازہ تقویت دیتے اور جسم پر پورا پورا اقتدار حاصل کر کے مادہ حیات یا حرارت عزیزی کو (جس کو وہ لوگ پران کہتے ہیں) جس عضو میں چاہیں جمع کر سکتے ہیں۔

وہ لوگ ہوا سے پران حاصل کر لیتے ہیں۔ ان کو علم ہوتا ہے کہ اگر خاص طریقہ سے ہوا میں سانس لیا جائے تو قدرت کے ساتھ ایک خاص قسم کا تعلق پیدا ہو جاتا ہے اور انسان کی بہت سی اندرونی طاقتیں جو پوشیدہ ہیں ظاہر ہونے لگی ہیں۔ سانس پر قادر ہو کر وہ اپنی اور دوسروں کی بیماریاں بھی رفع کر سکتے ہیں اور انتشار طبع، پریشانی، بے چینی، خوف، غصہ اور اس قسم کی دیگر حرکات قلب کا فوری دفعیہ ان کے لئے کچھ بھی مشکل نہیں۔ اس کا نام علم النفس جس کی مختصر تشریح ہم نے یہاں بیان کی ہے۔ ہم لوگوں کو اس علم کی کما حقہ تعلیم دینے کے لئے کتاب لکھی گئی ہے۔

مصنف

www.freeamliyaatbookspdf.com FREE AMLIYAAT BOOKS www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

پہلی واقفیت

اعضائے نفس سے متعلق

اعضائے نفس پھیپھڑے اور وہ نالیاں ہیں جن کے ذریعے سے ہوا پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے۔ پھیپھڑے دو ہیں اور حلق سے لے کر تمام سینے میں پھیلے ہوئے ہیں۔ حلق سے لے کر ناف تک ایک نالی ہے جس کے بیچ میں دل ہے اور دونوں جانب پھیپھڑے گدگدے اور مسام دار ہوتے ہیں۔ ان کی ساخت نہایت لچکدار ہے اور ایک باریک مضبوط تھیلی کے اندر رہتے ہیں۔ اس تھیلی کی ایک دیوار پھیپھڑوں سے چسپاں ہوتی ہے اور دوسری سینہ کے اندر والے حصہ سے ملی ہوئی۔ اس میں سے ایک قسم کی رطوبت خارج ہوتی رہتی ہے جس کی وجہ سے سانس لیتے وقت پھیپھڑوں کے سکڑنے اور پھیلنے میں خرابی پیدا نہیں ہوتی۔

جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا نتھوں سے ہوتی ہوئی میوکس سے رگڑ کھا کر گرم ہو جاتی ہے اور وہاں سے مختلف نالیوں سے ہوتی ہوئی پھیپھڑوں کے ان خانوں میں پھیل جاتی ہے جو نہایت چھوٹے چھوٹے اور کروڑوں کی تعداد میں ہیں۔ ایک انگریز سرجن نے تحقیق کیا ہے کہ یہ چھوٹے چھوٹے خانے اس قدر ہیں کہ اگر ہموار سطح پر پھیلائے جادیں تو چودہ ہزار مربع فٹ

کو ڈھک لیں۔ پھیپھڑوں کی حرکت کا انحصار اسی کی حرکت پر ہے۔ حجاب کی حرکت دل کی طرح فطرتی ہوتی ہے۔ جب یہ پھیلتا ہے تو سینہ اور پھیپھڑوں کا خلاء بڑھ جاتا ہے اور ہوا اس خلا کو پُر کرنے کے لئے باہر سے کھینچتی ہے اس کے سکڑنے کی حالت میں سینہ اور پھیپھڑے بھی سکڑتے ہیں اور ہوا باہر نکل جاتی ہے۔

اب قبل اس کے کہ پھیپھڑوں سے متعلق کچھ لکھا جائے اور دوران خون کا کچھ ذکر کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے آپ جانئے خون دل کی حرکت سے چلتا ہے اور باریک رگوں کے ذریعہ سے جسم کے تمام حصوں میں پہنچ کر ہر حصہ جسم کو حرارت اور قوت پہنچاتا اور اس کی پرورش کرتا ہوا دوسری نالیوں اور رگوں کے ذریعہ سے واپس دل میں آجاتا ہے اور وہاں سے پھیپھڑوں میں کھینچ جاتا ہے۔ جب خون باریک نالیوں کے ذریعہ سے دل سے روانہ ہوتا ہے تو اس کی رنگت سرخ ہوتی ہے اور مادہ حیات بخش یعنی پران کو اپنے ساتھ لئے ہوئے جاتا ہے لیکن واپسی پر جسم کے خارجی اجزاء کے ساتھ مل جانے کی وجہ سے کمزور اور پتلا ہو کر لوٹتا ہے گویا اگر روانگی کے وقت مثل تازہ چشمہ کے پانی کی مانند ہوتا ہے تو واپسی پر اس کے برعکس بدررو کے پانی کی مانند جس وقت یہ غلیظ خون دل کی رگوں سے پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے تو ان کروڑہا چھوٹے چھوٹے خانوں میں جن کا ذکر اوپر آچکا ہے پھیل جاتا ہے۔ اب یہاں سے ہم پھر پھیپھڑوں کا حال لکھتے ہیں۔

طریق مذکورہ بالا سے گندے خون کی تقسیم ہو چکنے کے بعد جب آکسیجن ہوا بذریعہ سانس اندر پہنچتی ہے تو خون کی نالیوں سے ٹکراتی ہے یہ نالیاں اندرونی بال کی مانند باریک ہوتی ہیں تاہم خون ان کے اندر بھرا رہتا ہے۔ اور ایسی لطیف کہ آکسیجن ہوا کا اثر خون پر پہنچنے میں مانع نہیں ہوتیں۔ آکسیجن خون سے مل جاتی ہے یہیں اس میں جذب ہو جاتی ہے اور زہریلا مادہ (کاربن)

جسم کے تمام حصوں سے خارج ہو کر خون میں شامل ہو گیا تھا۔ اس کا آکسیجن کے ساتھ ملنے اور کیمیائی ترکیب کے پیدا ہونے سے کاربانک ایسڈ گیس (زہریلی ہوا) پیدا ہوتی ہے جو سانس کے خارج ہونے کے ساتھ ہی ہمارے جسم سے نکل جاتی ہے گویا آکسیجن ہوا ہمارے جسم کے زہریلے مادہ کو خون سے خارج کر کے اسے ازسرنو سرخ تازہ بنا دیتی ہے اور اس طرح پر آکسیجن سے اور ایک بار پران یعنی قوت حیات حاصل کر کے خون دل کے خانہ چپ میں پہنچتا ہے اور وہاں سے سینکڑوں باریک رگوں کے ذریعے سے پران تقسیم کرتا ہوا جسم کے تمام حصوں میں گزر جاتا ہے۔ اس طرح سے خون کا یہ دورہ ہمیشہ جاری رہتا ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ ایک دن کے چوبیس گھنٹوں میں قریب تین سو من خون پھیپھڑوں کی نالیوں میں سے گذر جاتا ہے اور اس کا ایک ایک قطرہ آکسیجن سے کئی کئی بار متاثر ہو جاتا ہے۔

اس سے ظاہر ہوا کہ پھیپھڑوں میں کافی ہوا نہ پہنچے تو خون صاف نہیں ہو سکتا نہ جسم کی کافی پرورش ہو سکتی ہے۔ بلکہ خارجی اجزاء کے زائل نہ ہونے سے زہریلا مادہ ہر حصہ جسم میں پہنچ جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کی پرورش ٹھیک نہ ہونے سے تندرستی رخصت ہوتی ہے اور بیماری آجاتی ہے یہی وجہ ہے کہ لوگ ٹھیک (پورا) سانس لینا نہیں جانتے ان کا خون سیاہی مائل نیلگوں ہوتا ہے اور چہرے کی رنگت زرد۔ وہ ہمیشہ اداسی کے سمندر میں ڈوبے رہتے ہیں اور انہیں دنیا کی کوئی چیز بھلی نہیں لگتی۔ وہ ہمیشہ سستی بخلاف ازیں ٹھیک سانس لینے والے ہنس مکھ زندہ دل اور ہشاش بشاش پائے جاتے ہیں ان کے چہرے انار کے دانے کی طرح دہکتے رہتے ہیں۔ سطور مذکورہ بالا سے ہمارے پیارے ممبروں کو ٹھیک سے سانس لینے کی قدر و قیمت معلوم ہو گئی ہو گی۔

اگر پھیپھڑوں کی تازگی بخش کاروائی سے خون کی پوری پوری صفائی نہ ہوگی تو وہ غلیظ مادہ جو اس نے پہلے دورہ میں جسم سے کشید کیا تھا اس میں بدستور موجود رہیگا۔ ظاہر ہے کہ یہی مادہ جسم میں دوبارہ پہنچ کر ضرور بیماری پیدا کرے گا۔ خون کو جب کافی ہوا مل جاتی ہے تو صرف اس کی غلاظت ہی رفع نہیں ہوتی بلکہ اس کے ساتھ کسی قدر آکسیجن بھی شامل ہوجاتی ہے جو خون کے ذرات کے ساتھ مل کر اور جسم کے چھوٹے سے چھوٹے حصے میں پہنچ کر از کار رفتہ مادہ کو تازہ مادہ میں بدل دیتی ہے۔ وہ خون جس کو ہوا بخوبی پہنچ گئی ہو۔ سو میں سے ۲۵ حصہ آکسیجن کا لئے ہوئے ہوتا ہے۔ آکسیجن جب ہر ایک عضو میں مادہ حیات تو پہنچاتی ہے اس کے سوا قوت معدہ کا انحصار بھی غذا میں آکسیجن کے ملنے پر ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ جب پھیپھڑے کمزور ہوتے ہیں تو ہاضمہ بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ ہاضمہ کی درستی اسی حالت میں ہوسکتی ہے جب خون میں ملا ہوا آکسیجن غذا سے ملے اور اس پر اثر انداز ہو پھیپھڑوں کے ذریعے سے کافی مقدار آکسیجن کی جسم کے اندر پہنچانا اس لئے بھی ضروری ہے۔ ماحصل یہ ہے کہ غذا اچھی طرح جزو بدن نہ ہونا جسم کی پرورش کو کم کرتا ہے۔ پھیپھڑوں کے کمزور ہوجانے سے جسم اور بھی زیادہ کمزور ہوگا۔ آکسیجن کے بغیر نہ جسم کی پرورش ہوسکتی ہے اور نہ خارجی اجزاء کا اخراج۔ یہ بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ خارجی اجزاء کی ماہیت بدلنے سے ایک حرارت پیدا ہوتی ہے جو جسم کی حرارت کو قائم رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹھیک سانس لینے والوں پر سردی کا اثر بہت کم ہوتا ہے اور ان کے جسم کا خون بیرونی موسموں کی تغیرات کا بخوبی مقابلہ کرسکتا ہے۔

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

دوسری واقفیت

نفس کا اصول باطنی

نفس کہ عروج سے رود ممد حیات است

وجوں برے آید مفرح ذات

علم النفس دو حصوں پر منقسم ہے۔

یعنی ظاہری و باطنی۔

حصہ متعلق جسم ظاہری ہے اور باطنی وہ ہے جس کا بیان ہم حوالہ قلم کرنے کو ہیں۔

عالمان فن جو ہر ملک اور ہر زمانہ میں اپنے خاص مریدوں کو اس علم کی خفیہ تعلیم دیتے آئے ہیں۔ ان کا قول ہے کہ ہوا میں ایک جزو (لطیف ہے جس پر کل حرکت وحیات کا حصر ہے)۔ اس جزو یعنی قوت کے مختلف نام رکھے گئے ہیں لیکن ہم اس کو اپنے بیان میں پران کہیں گے۔ پران ایک سنسکرت لفظ ہے۔ جس کے معنی ہیں، قوت محض۔ بعض اسے قوت محیط بھی کہتے ہیں اور ہر قسم کی قوت کی بنا ہماری غرض اس قوت کے بیان کرنے سے ہیں۔ جس کا ظہور جانداروں میں پایا جاتا ہے اور جس سے جاندار اور بے جان کی تفریق ہوتی ہے۔ پران کو اگر ہم مادہ حیات

اور جان کا متحرک جزو کہیں تو بے جا نہ ہوگا۔ کیونکہ تمام جانداروں میں اس کا ظہور ہے۔ نباتات سے لیکر انسان تک میں اس کی حرکت ہے یہ واقعی محیط ہے۔ فلسفہ باطنی کا اصول ہے کہ جان ہر شے میں ہے۔ حتیٰ کہ جن چیزوں کو ہم بے جان کہتے ہیں حقیقت میں وہ بھی جاندار ہیں۔ مثال کے طور پر ایک ذرہ کو لیجئے۔ ذرہ میں بھی جان ہے لیکن وہ ہمیں بے جان اس لئے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں جان کا ظہور کم ہے۔ اس فلسفہ کی رو سے جب جان ہر شے میں موجود ہے اور پران جان کا متحرک جزو ہے تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ پران ہر جگہ اور ہر شے میں ہے اس سے یہ غرض نہیں کہ پران ہی روح ہے کیونکہ روح ذات محیط کا جزو ہے اور قوت حیات (پران) و مادہ کو جمع کرنے والی۔ پران وہ قوت ہے جس سے روح اپنے مادی ظہور میں کام لیتی ہے۔ جب روح جسم کو چھوڑ جاتی ہے تو پران اس کے زیر حکومت نہیں رہتا اور اس کا ظہور صرف ذرات یا مجموعہ ذرات میں رہ جاتا ہے۔ مجموعہ ذرات سے ہماری مراد جسم سے ہے۔ جسم کے گلنے یا فنا ہو جانے کے بعد عناصر مل جاتے ہیں۔ عناصر میں اور ہر ایک ذرہ اسی قدر پران اپنے ہمراہ لے جاتا ہے جس کی اس کو دوسرے اجزا میں پیوست ہونے کے لئے ضرورت ہوتی ہے وہ اسی قدرتی طریقہ سے پران کی تقسیم ہونے پر پران باقی رہ جاتا ہے وہ قدرت کے خزانے میں داخل ہوتا ہے۔ جب تک روح حاکم رہتی ہے اتصال قائم رہتا ہے۔ اس کی قوت ارادی سے ذرات آپس میں ملتے رہتے ہیں۔ ایک محیط عالم مادہ قوت کو ہم پران کے نام سے نامزد کرتے ہیں۔ یہ مادہ کل حرکات وقوت کا جوہر ہے۔ خواہ اس کا ظہور کشش اراضی میں ہو یا بجلی میں یا ستاروں کی گردش میں یا جانداروں میں اسفل اعلیٰ تک اس کو ہم تمام مختلف صورتوں کی قوت کی روح کہہ سکتے ہیں۔ یہی وہ مادہ ہے جس کی حرکت سے جان کا ظہور ہوتا ہے یہی وہ جزو ہے جو ہر قسم کے

www.freeamliyaatbooks.blogspot.com
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

مادہ میں موجود ہے مگر مادہ نہیں ہے۔ ہوا میں ہے مگر ہوا نہیں ہے۔ نہ کوئی جزو ہوا کا ہے۔ اشجار و حیوانات اس کو ہوا میں کشید کرتے ہیں۔ اگر یہ ہوا میں شامل نہ ہو تو ان کی زندگی قائم نہیں رہ سکتی۔ حیوانات اور نباتات کی زندگی کو پران ہی قائم رکھے ہوئے ہے۔ جسم اس کو آکسیجن کے ساتھ جذب کرتا ہے اور نباتات کاربانک ایسڈ کے ساتھ۔ اگر یہ نہ ہو تو نہ آکسیجن ہے اور نہ کاربانک ایسڈ۔ ہم ہر وقت پران سے بھری ہوئی ہوا کو اپنے میں کشید کرتے رہتے اور اس میں پران کو نکال کر کام میں لاتے رہتے ہیں۔ کھلی ہوا میں پران بہت زیادہ ہوتا ہے۔ جیسی سہولت سے ہم پران کو ہوا میں کشید کرتے ہیں دوسری چیزوں میں نہیں کر سکتے۔ معمولی سانس لینے میں ہم معمولی مقدار پران کی کشید کر کے اس میں جذب کرتے ہیں لیکن بالارادہ خاص قاعدہ سے سانس لینے میں ہم زیادہ پران کھینچ کر دماغ و دیگر حصص جسم میں جمع کر سکتے ہیں اور ضرورت کے وقت کام میں لا سکتے ہیں۔ جس طرح بجلی جمع کی جاتی ہے۔ ویسے ہی پران کو بھی کیا جا سکتا ہے بہت سی روحانی قوتیں جو اہل باطن کو حاصل ہوتی ہیں ان کا حصول پران کے علم اور اس کے ذخیرہ کو ترکیب کے ساتھ کام میں لانے پر منحصر ہے۔

www.freeamliyaatbooks.blogspot.com
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

تیسری واقفیت

سانس کس سے لینا چاہیے؟

منہ سے یا ناک سے

پران علم النفس کا پہلا اصول یہ ہے کہ سانس ہمیشہ ناک سے لینا چاہیے منہ سے نہیں۔ اگر ناک سے سانس لیا جائے گا تو صحت و طاقت حاصل ہوگی۔ اس کے برعکس بیماری و کمزوری۔ مگر عام طور دیکھا گیا ہے کہ منہ سے سانس لینے والوں کی تعداد نسبتاً زیادہ ہوتی ہے جو بچے منہ سے سانس لیتے ہیں اور ان کو روکا نہیں جاتا وہ بڑے ہو کر دائمی مریض بن جاتے ہیں اور جوانی میں بڑھاپا آجائے گا۔ اس امر میں مہذب ماؤں کی نسبت وحشی مائیں زیادہ ہوشیار اور عقلمند ہوتی ہیں وہ اپنے بچوں کا منہ بند رکھنا اور ناک سے سانس لینا سکھاتی ہیں۔ جب بچہ سو جاتا ہے اس کے سر کو آگے سرکا دینے سے لب بند ہو جاتے ہیں اور ناک سے سانس جاری رہتا ہے اگر تہذیب یافتہ مائیں بھی ایسا ہی کریں تو نسل انسان کو بہت بڑا فائدہ پہنچے۔ منہ سے سانس لینے میں بہت سے وبائی امراض انسان کو لاحق ہو جاتے ہیں۔ بہت لوگ جو بدنما معلوم ہونے کے خیال سے

منہ بند رکھتے ہیں رات کو منہ کھول کر سوتے اور بیماریاں کشید کرتے ہیں۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ ناک سے سانس لینے والوں کی نسبت وہ لوگ زیادہ وبائی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں جو منہ کھول کر سوتے ہیں۔ ایسا بیان کیا جاتا ہے کہ ایک مرتبہ ایک جنگی جہاز میں چیچک کا مرض پھیلا اور بہت سے اہل جہاز اس کا شکار ہوئے مگر جو مرے وہ سب کے سب منہ کے راستے سانس لینے والے تھے، ناک سے سانس لینے والا ایک بھی نہ مرا۔ اعضائے نفس کو گرد و غبار سے محفوظ رکھنے کے لئے نتھنوں میں خاص انتظام ہے۔ اگر منہ سے سانس لیا جائے گا تو ہوا میں اس کا گرد و غبار اور زہریلا مادہ سیدھا پھیپھڑوں میں پہنچے گا کیونکہ منہ سے پھیپھڑوں تک کوئی روک نہیں ہے۔ سیدھا اور صاف رستہ ہے۔ اس کے علاوہ وہ ہوا منہ کے ذریعے پھیپھڑوں میں پہنچے گی اور سرد ہوگی جو اعضائے اندرونی کے لئے ایسی مہلک ہے جیسے زندگی کے لئے زہر۔

جو لوگ رات کو منہ کھول کر سوتے ہیں فی الحقیقت قانون قدرت کے خلاف کاروائی کرتے اور اپنے لئے بیماریوں کا تخم بوتے ہیں کہا جاتا ہے کہ منہ اعضائے نفس کی کچھ حفاظت نہیں کرتا۔ سرد ہوا، گرد و غبار اور بیماری کے کیڑے اس میں سے گزر کر اندر پہنچ جاتے ہیں بخلاف اس کے نتھنوں کی نالیاں چونکہ پتلی اور پیچدار ہوتی ہے اور ان میں بال بھی ہوتے ہیں (جو غلیظ مادہ کو اندر جانے سے روکتے ہیں اور جب سانس باہر نکلتا ہے اس کو خارج کر دیتے ہیں) اس لئے اس راہ سے بیماری کے کیڑے یا زہریلا مادہ پھیپھڑوں تک نہیں پہنچ سکتا۔ اس پر اکتفا نہیں بلکہ ہوا جو نتھنوں کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہوگی وہ گرم ہو کر جائے گی کیونکہ پتلے اور پیچدار نتھنوں کے سرے پر ایک باریک جھلی ہے جس کو چھوتے ہی ہوا گرم ہو جاتی ہے۔ اور حلق اور پھیپھڑوں کے نازک حصوں میں کچھ نقصان نہیں پہنچاتی۔ کوئی جاندار سوائے انسان کے منہ کھول کر نہیں

سوتا انسانوں میں بھی خصوصا تہذیب یافتہ لوگ قدرت کے اس قاعدے کو توڑے ہیں۔ وحشی افراد اور وہ لوگ جو خوش قسمتی سے تہذیب سے بے بہرہ ہیں ہمیشہ منہ بند کر کے سوئینگے۔

ہوا جب تک چھن کر صاف نہ ہو جائے اندر والے اعضاء میں پہنچنے کے قابل نہ ہو گی۔ نتھنوں میں ہوا کے صاف کرنے کے ایسے اوزار ہیں جو اس کو حلق اور پھیپھڑوں کے نازک حصوں میں پہنچنے کے قابل بنا دیتے ہیں۔ ہوا کے ساتھ ملا ہوا غلیظ مادہ جو سانس اندر کھینچتے وقت پیچ دار نتھنوں کے بالوں اور باریک جال سے لگ کر رہ جائیگا۔ سانس کے خارج کرنے کے ساتھ ہی باہر نکل جائیگا۔ اگر اتفاق سے یہ غلیظ مادہ نتھنوں میں معمول سے زیادہ جمع ہوئے یا میوکس جھلی سے گزر کر کسی ایسے مقام پر پہنچ جائے جہاں سے اس کا اخراج کرنا سانس کے لئے ناممکن ہو تو قدرت چھینک کے ذریعہ سے اس کو نکال دیگی۔ جو ہوا پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے اس میں اور باہر کی ہوا میں اتنا ہی فرق ہے جتنا آب مقطر اور بدررو کے پانی میں۔ نتھنوں کے اوزار ہوا میں سے زہریلے مادہ کو اس طرح روک لیتے ہیں جیسے منہ چھلنی کی گٹھلی کو۔ الختصر یہ کہ منہ معدہ میں غذا پہنچانے کے لئے اور ناک ہوا کی نالی ہے تو ہم نے طوالت اس لئے دی ہے کہ اولاً اس سے تندرستی کا بڑا تعلق ہے۔ ثانیاً علم النفس سے متعلق بہت سی مشقیں جو ہم آئندہ قلمبند کریں گے ان میں ناک سے سانس لینا لازمی ہے۔

ہم اپنے ممبروں سے کہتے ہیں کہ اگر وہ نتھنوں سے سانس لینے کے عادی نہیں ہیں تو اب ان کو عادت ڈالنی چاہیے اور نیز اس کا خیال رکھنا چاہیے یہ کوئی ایسی بات نہیں ہے جسے معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جائے۔

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

چوتھی واقفیت

پورے سانس کا طریق حصول

پورا سانس لینے کی واقفیت علم النفس کی روح رواں ہے۔ طالب علم کو چاہیے کہ اس میں ماہر ہو کہ اس پر پورا پورا اقتدار حاصل کرے۔ اس مشق پر کماحقہ حاوی ہونے کے لئے وقت پر محنت اور استقلال کی ضرورت ہے۔ پورے سانس سے یہ مراد نہیں کہ سانس لینے میں پھیپھڑوں کو پورے طور پر ہوا سے پُر کیا جائے بلکہ صرف اسقدر ضرورت ہے کہ معمولی مقدار ہوا کی بھی کشید کی جائے تو اس کو پھیپھڑوں کے تمام حصوں میں پھیلا دیا جائے جسم اور اس کے تمام اعضاء کو درست حالت میں رکھنے کے لئے دن میں چند بار پورے سانس کی مشق کرنی چاہیے۔

www.freeamliyaatbookspot.com
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/
FREE AMLIYAAT BOOKS

مشق

سیدھے کھڑے رہو۔ نتھنوں کی راہ سے سانس کو اندر کو کھینچو۔ پہلے پھیپھڑوں کا نچلا حصہ بھرو۔ اس سے حجاب دب کر اندرونی اعضاء پر خفیف دباؤ ڈالے گا اور پیٹ قدرے پھول جائے گا پھر درمیانی حصہ پھیپھڑوں کا بھرو (اس میں نیچے کی پسلیوں اور سینہ کو باہر نکالنا ہوگا)

ازاں بعد اوپر کا حصہ بھرو اور اس حالت میں سینہ کے اوپر کے حصہ اور پسلیوں کو ابھارو۔ جب تم مشق کی آخری حالت میں پہنچ جاؤ گے تو شکم کا کچھ حصہ اندر کو کھنچے گا اور پھیپھڑے نیچے سے اوپر تک ہوا سے پُر ہو جائیں گے۔

اس مشق میں یہ احتیاط لازم ہے کہ سانس لینے میں تین حرکتیں علیحدہ علیحدہ نہ کرنی ہوں گی بلکہ ہوا کی کشید مسلسل ہوگی اور سینہ کا تمام خلا دبے ہوئے حجاب سے لے کر پسلیوں تک ایک ہی حرکت کے ساتھ پھیلتا جائیگا۔ حالانکہ پیٹ کچھ کھینچا جائیگا۔ ایک مرتبہ کی کشید کے ساتھ ہی مشق کی تینوں حالتوں کی تکمیل ہو جاتی ہے گو ذرا سی مہارت درکار ہے۔ پھر پورے سانس کے بھرنے میں زیادہ سے زیادہ دو سیکنڈ کا عرصہ لگا کرے گا۔

مذکورہ بالا طریق سے جب پورا سانس اندر بھر جاوے تو اسے حتی الامکان چند سیکنڈ تک روکے رہو۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ خارج کرنا شروع کرو۔ اس طرح سینہ کو اسی حالت میں رہنے دو۔ شکم کو اندر کھینچو اور جیسے جیسے ہوا پھیپھڑوں سے خارج ہوتی جائے اوپر کو اٹھاتے جاؤ۔ حتی کہ ہوا بالکل خارج ہو جائے تو سینہ اور شکم کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ کچھ عرصہ کی متوازن مشق سے یہ مشق آسان ہو جائے گی اور ایک مرتبہ اس پر قابو پا لینے کے بعد خود بخود ہونے لگے گی۔ اس طریقہ سے سانس لینے میں نفس کے تمام اوزار اور پھیپھڑوں کے تمام حصے حرکت میں آ جائیں گے پورا سانس نیچے کے بیچ کے اوپر کے تین سانسوں سے مل کر بنا ہے۔ گویا تینوں سانس یکے بعد دیگرے اس طرح پر ظہور میں آئے ہیں کہ ایک مسلسل پورا سانس بن گیا ہے۔ اول اول اس مشق کو بہت بڑے آئینہ کے سامنے کرنا چاہیے تاکہ ہر حصہ جسم کی حرکات عکس سے معلوم ہوتی رہیں۔ بہتر ہوگا یہ سانس کھینچنے کے آخر میں شانوں کو کسی قدر اٹھایا جائے جس سے اوپر کی پسلیاں

www.freeamliyaatbookspdf.com
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

اٹھ جائیں گی اور داہنے پھیپھڑے کے اوپر کے حصہ میں بھی ہوا داخل ہو سکے گی جس میں اگر کچھ عرصہ تک ہوا نہ پہنچ سکے تو ایک قسم کے زہریلے کیڑے پیدا ہو جائینگے۔

ہم جانتے ہیں کہ طالب کو اس مشق کی تکمیل میں اول اول کچھ تکلیف ہوگی لیکن تھوڑے دنوں میں یہ حالت ہو جائے گی کہ اس کے چھوڑنے کو ہرگز جی نہ چاہے گا۔

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

پانچویں واقفیت

پورے سانس کا اثر جسم پر کیا ہوتا ہے!

www.freeamliyaatbookspdf.com FREE AMLIYAAT BOOKS www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

پورا سانس لینے سے جو فوائد ظہور میں آتے ہیں ان کے مفصل بیان کرنے کے لئے ایک دفتر چاہیے۔ ہم طوالت کے خوف سے مختصراً لکھتے ہیں۔ پورا سانس لینے والا انسان سردی کے اثرات اور پھیپھڑوں کی بیماریاں مثلاً سل ودق سے محفوظ رہتا ہے۔ پھیپھڑوں میں پوری ہوا نہ پہنچنے سے حرارت غریزی کے کم ہونے سے دق کی بنیاد پڑتی ہے۔ وجہ کیا کہ جسم میں حرارت غریزی کی کم ہونے سے ہی دق کے کیڑوں کو اعضائے اندرونی پرورش کرنے کا موقع ملتا ہے، جب پورے سانس میں کمی واقع ہونے کی وجہ سے پھیپھڑوں کا بہت سا حصہ بیکار رہے گا تو کیڑوں کو پرورش پانے کے لئے خالی میدان مل جائے گا جو عصبی ساخت کو کمزور پا کر تھوڑے ہی عرصے میں بالکل تباہ وناکارہ کردیں گے۔ برعکس ازیں اگر پھیپھڑوں کی عصبی ساخت مضبوط ہوگی تو وہ کچھ نہ کرسکیں گے۔ پھیپھڑوں کو مضبوط وطاقتور بنانے کے لئے سوائے اس کے اور کوئی ذریعہ نہیں ہے کہ ان کو کام میں لایا جاوے۔ ایک ڈاکٹر کا قول ہے کہ دق کے مریض ہمیشہ تنگ سینہ کے آدمی ہوا کرتے ہیں۔ وجہ کیا کہ یہ لوگ ٹھیک سانس نہ لینے کے عادی ہوتے ہیں۔ جن

سے اس کے سینہ کو بڑھنے اور کشادہ ہونے کا موقعہ نہیں ملتا۔ جو آدمی پورا سانس لیگا اس کا سینہ کشادہ اور بھرا ہوا ہوگا۔ تنگ سینہ والے لوگ بھی اگر پورا سانس لینے کے طریقے کا اختیار کریں تو ان کا سینہ بھی غیر معمولی طور پر فرخ ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کو اپنی زندگی عزیز ہے ان کو چاہیے کہ ہمیشہ سینہ کا پھیلاؤ بڑھانے میں کوشاں رہیں۔ ہم اوپر لکھ آئے ہیں کہ سردی کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے بھی پورے سانس کا لینا ضروری ہے۔ ثبوت کے طور پر اگر سردی لگ جائے تو چند مرتبہ زور کے ساتھ پورا سانس لو۔ آناً فاناً جسم میں گرمی آ جائے گی اور حرارت دوڑ آئے گی۔ اکثر سردی کا اثر پورے سانس لینے اور غذا میں کمی کرنے سے ایک دن میں زائل ہو جاتا ہے۔

دائمی صحت کا انحصار زیادہ تر اس بات پر ہے کہ آکسیجن کی کافی مقدار خون میں شامل ہو اگر آکسیجن کم ملے تو خون خراب رہے گا اور اس میں غلاظتیں بھری رہیں گی جو جسم میں زہر کا اثر پیدا کر کے آخر کار اسے بیمار بنا دیں گی۔ سو بیماریوں کی ایک دوا یہ ہے کہ پورا سانس لینے کے عادی بنو۔ سانس کی خرابی سے معدہ و دیگر اعضائے پرورش کو بھی بہت نقصان پہنچتا ہے نہ صرف یہ کہ آکسیجن کی کمی سے ان کی پرورش کم ہو جاتی ہے بلکہ ہضم ہونے میں اور جزو بدن ہونے سے قبل غذا کو خون میں سے آکسیجن جذب کرنیکی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہے۔ سانس کی خرابی سے قوت ہاضمہ میں فتور واقع ہوگا اور غذا کے جزو بدن ہونے میں کمی واقع ہوئی تو جسم کی پرورش میں بھی کمی ہوگی۔ بھوک کم لگے گی۔ نقاہت بڑھے گی۔ چہرے پر پژمردگی آ جائے گی اور معدہ بیماریوں کا آماجگاہ بن جائے گا۔

www.freeamliyaatbookspot.com
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

چھٹی واقفیت

تین قسم کے سانس

ذیل میں تین قسم کے سانس درج کئے جاتے ہیں جو آج تک جوگیوں میں سینہ بسینہ چلے آتے ہیں۔

(۱) مصفیٰ سانس جس کی وجہ سے قوت برداشت جو خصوصاً جوگیوں میں پائی جاتی ہے بہت بڑھ جاتی ہے۔ وہ لوگ سانس کی ہر ورزش اس مصفیٰ سانس پر ختم کرتے ہیں۔ ہم نے بھی اس کتاب میں یہی طریقہ اختیار کیا ہے۔

(۲) دوسرا مقوی سانس

(۳) خوش گلو سانس جو خوش الحانی کی بنا ہے۔

جوگیوں کو جب پھیپھڑوں کو صاف کرنے اور ان کو پورے طور پر ہوا پہنچانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے تو وہ سانس نمبر اول کی مشق کرتے ہیں۔ جس سے پھیپھڑوں میں سب جگہ ہوا پہنچتی ہے۔ اعضائے نفس کو تقویت ملتی ہے اور صحت کلی حاصل ہوتی ہے۔ واعظوں یا گویوں کے لئے جبکہ ان کے اعضائے نفس درست حالت ہوں۔ اس سانس کی مشق بالخصوص

www.freeamliyaatbookspot.com FREE AMLIYAAT BOOKS www.facebook.com/groups/freeamliyaatbook

فائدہ بخش ہے۔

(۱) مصفّٰی سانس کی مشق

(پہلی حالت) ایک پوراسانس کھینچو (دوسری حالت) چندلمحہ کے لئے اندر روکو (تیسری حالت) لبوں کو سکوڑو۔ جیسے سیٹی دینے کے واسطے کرتے ہو۔ لیکن گالوں کا نہ پھلاؤ (چوتھی حالت) تھوڑا سا سانس خوب زور سے نکالو۔ پھر ٹھہر جاؤ۔ بقیہ ہوا بدستور بھری رکھو۔ (پانچویں حالت) تھوڑی ہوا اور نکالو اسی طرح وقفہ دے دے کہ تمام ہوا خارج کردو۔ یادرکھو جب لبوں کے سوراخ سے ہوا نکالنے لگو تو خوب زور سے نکالو۔ تکان اور پژمردگی کی حالت میں یہ سانس دل میں ایک قسم کا سکون اور تازگی پیدا کردے گا۔ تجربہ سے اس سانس کے جوہر دیکھیں گے۔ جب تک اپنے آپ کو اس کا عادی نہ بنالو اس مشق کا جاری رکھو کیونکہ سانس کی ہرورزش کے خاتمہ پر اس کی ضرورت پڑے گی۔

(۲) مقوی سانس کی مشق

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) پوراسانس کشید کرو اور روکو (تیسری حالت) بازوں کو پہلوؤں کی طرف پھیلاؤ مگر ڈھیلا رکھو۔ صرف اس قدر قوت دو کہ وہ سیدھے رہ سکیں۔ (چوتھی حالت) آہستہ آہستہ ہاتھوں کو شانوں کی طرف لاؤ اور جوں جوں شانوں کے قریب لاتے جاؤ۔ بازوؤں کو اکڑاتے جاؤ۔ اور ان میں طاقت دیتے جاؤ۔ یہاں

تک کہ جب ہاتھ شانوں تک پہنچیں رگیں اکڑ کر بازوؤں کو اینٹ کی مانند سخت بنا دیں۔ اور وہ بید مجنوں کی طرح کانپنے لگیں (پانچویں حالت) ہاتھوں کو آہستہ آہستہ تیسری حالت میں لے آؤ مگر رگوں کا تناؤ اور بازوؤں کا اکڑا بدستور ہے پھر جب ہاتھوں کو دوبارہ شانوں کے پاس واپس لانے لگو تو بہت جلدی سے لاؤ۔ اس طرح پر کئی بار کرو سانس برابر رکا رہے۔ (چھٹی حالت) سانس کو زور سے منہ کے راستے نکال دو۔ (ساتویں حالت) مصفّی سانس کی مشق کہ اس مشق سے تمام جسمانی رگیں متحرک ہو کر طاقت حاصل کرتی ہیں۔ حرارت غریزی بے حد بڑھتی ہے۔ جسم میں طاقت۔ توانائی اور غیر معمولی پھرتی پیدا ہوتی ہے۔ دوران مشق میں تین باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ (۱) ہاتھوں کا نہایت پھرتی سے شانوں کی طرف کھینچنا (۲) پٹھوں کی رگوں کا تناؤ (۳) پھیپھڑوں کا ہوا سے پورے طور پر بھر جانا۔

(۳) خوش گلو سانس کی مشق

(پہلی حالت) بہت آہستگی سے ایک پورا سانس کشید کرو۔ جتنی زیادہ دیر سانس کو کشید کرنے میں صرف کر سکو اتنا ہی اچھا ہے۔ (دوسری حالت) چند لمحہ کے لئے روکو (تیسری حالت) منہ کھول کر تمام ہوا کو ایک دم زور سے نکل جانے دو (چوتھی حالت) مصفّی سانس لے کر پھیپھڑوں کو سکون دو۔ آواز کا پاٹ دار اور دلکش ہونا صرف حلق پر ہی موقوف نہیں ہے بلکہ چہرہ کی رگیں بھی اس میں بہت کام کرتی ہیں۔ اکثر فراخ سینہ والوں کی آواز بہت دھیمی دیکھی گئی ہے اور تنگ سینہ والوں کی زوردار۔ یہاں ایک دلچسپ بات قابل تحریر ہے کہ ایک آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر منہ سے سیٹی بجاؤ اور اپنے چہرے کی اس حالت کا خوب غور سے معائنہ کرو۔ (۲)

www.freeamliyaatbooks.com FREE AMLIYAAT BOOKS www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

کچھ بولو یا گاؤ اور چہرے کی تبدیلی کو بغور دیکھو۔ (۳) پھر سیٹی بجاؤ۔ لیکن اب کی بار منہ کو بدستور رکھ کر گاؤ۔ دیکھو پہلے کی نسبت کیسی شیریں آواز نکلتی ہے۔ جوگیوں میں آواز کو ترقی دینے کا یہی ایک طریقہ ہے۔ اسی ورزش کا نتیجہ ہے کہ ان کی آواز ملائم خوشگوار، صاف، اتار چڑھاؤ میں پوری اور دلکش ہو جاتی ہے۔ جو ممبر اس ورزش کو اعتقاد کے ساتھ کرے گا۔ اس کی آواز میں جملہ صفات پیدا ہو جائیں گی۔ مگر اس سانس کی مشق بطور ورزش کبھی کبھار کرنی چاہیے۔

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

ساتویں واقفیت

پانچ ترقی بخش ورزشیں

ذیل میں پانچ ورزشیں درج کی جاتی ہیں جن سے پھیپھڑوں کو تقویت ملتی اور حرارت غریزی بے اندازہ پیدا ہوتی ہے۔

پہلی ورزش سانس کو روکنا یا حبس دم

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) پورا سانس کشید کرو۔ (تیسری حالت) روکو جب تک کہ بآرام روک سکو۔ (چوتھی حالت) منہ کھول کر زور سے خارج کردو۔ (پانچویں حالت) مصفیٰ سانس لو۔

اس مشق میں اول اول بہت تھوڑی دیر تک سانس کو روک سکو گے مگر روز روز کی مشق سے بتدریج ترقی ہوتی جائے گی ترقی کا اندازہ کرنے کے لئے گھڑی کو سامنے رکھ لیا کرو۔ یہ ورزش نہایت مفید ہے۔ اعضائے تنفس و معدہ میں ترقی دیتی ہے۔ اس سے سینہ بڑھ جاتا ہے۔ خون میں آکسیجن مل کر پھیپھڑوں کے تمام خارجی مادہ کو نکال دیتا ہے۔ سانس کی عفونیت

کو جو پھیپھڑوں کے صاف نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ رفع کرتا ہے۔

دوسری ورزش اعضائے نفس کی تحریک

(پہلی حالت) ہاتھوں کو پہلوؤں پر رکھ کر سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) بہت آہستگی سے سانس کو کشید کرو۔ اور کشید کرتے وقت سینہ کو انگلیوں کے پوروں سے مختلف مقامات پر ٹھوکتے رہو۔ یہاں تک کہ ہوا اندر سما رہے۔ (تیسری حالت) سانس کو روکے ہوئے سینہ کو ہتھیلیوں سے دباؤ۔ (چوتھی حالت) مصفیٰ سانس لو۔

اس ورزش سے تمام جسم کی تحریک ہوتی ہے اور تازگی پہنچتی ہے جو لوگ نامکمل سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں۔ ان کے پھیپھڑوں میں ہوا کے بہت سے چھوٹے چھوٹے مقامات پورا سانس نہ پہنچنے سے سست اور بیکار ہو جاتے ہیں۔ ان کو با کار بنانے اور تحریک دینے کے لئے پورا سانس ہی کافی نہیں ہوتا۔ اس صورت میں یہی ورزش کارآمد ثابت ہوگی۔ پس مبدی کو یہ ورزش اپنے معمول میں نہ داخل کرنی چاہیے۔ حسب ضرورت اس سے کام لیا جا سکتا ہے۔ اس کی مشق سے بعض اوقات سر میں چکر سا معلوم ہونے لگے۔ اگر ایسا ہو تو ورزش کو بند کر کے ادھر ادھر ٹہلو اور طبیعت کے درست ہونے پر پھر کرو۔

تیسری ورزش پسلیوں کو قوت دینا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) ہاتھوں کی پہلوؤں پر بغل کے

www.freeamliyaatbooks.blogspot.com FREE AMLIYAAT BOOKS www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

نیچے کمر سے جس قدر ممکن ہو اوپر اس طرح پر رکھو کہ انگوٹھے پشت کی طرف ہتیلیاں پہلوؤں پر اور انگلیاں سینہ پر آ جائیں۔ (تیسری حالت) پورا سانس کشید کرو (چوتھی حالت) جتنی دیر ممکن ہو سکے روکو۔ (پانچویں حالت) مصفیٰ سانس لو۔ اس ورزش میں حد اعتدال سے تجاوز نہ کرنا چاہیے۔ یہاں یہ بات حفظ کر لینا ضروری ہے کہ پسلیاں ایسے جوڑوں سے مل کر بنی ہیں جو ان کے پھیلنے وسکڑنے میں مانع نہیں ہوتے۔ ٹھیک سانس لینے میں پسلیاں بہت کام کرتی ہیں لیکن خلاف قدرت کھڑا رہنے یا بیٹھنے سے جسم کے اطراف عادی ہو جاتے ہیں۔ پسلیاں اور ان کے بند کچھ سخت ہو جاتے ہیں اس نقص کو رفع کرنے کے لئے یہ ورزش ہے۔

چوتھی ورزش۔ سینہ کو کشادہ کرنا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) پورا سانس کشید کرو۔ (تیسری حالت) حتی الامکان سانس روک کر دونوں بازوؤں کو سامنے کی طرف پھیلا کر ہاتھوں کو اس طرح پر ملا دو کہ شانوں کے برابر رہیں۔ (چوتھی حالت) بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف زور سے علیحدہ کرو حتی کہ دونوں جانب پھیل جائیں۔ (پانچویں حالت) بازوؤں کو تیسری حالت میں لے جاؤ۔ پھر چوتھی حالت میں کئی بار ایسا کرو۔ (چھٹی حالت) منہ کھول کر سانس کو زور سے نکال دو۔ (ساتویں حالت) مصفیٰ سانس لو اکثر کام کرنے میں جھک کر بیٹھنے سے سینہ سکڑ جاتا ہے اس ورزش سے نہ صرف اصلی حالت پر آ جائے گا بلکہ کشادہ بھی ہو گا مگر اس کو اعتدال کے ساتھ کرنا مناسب ہے زیادتی نہ کرنی چاہیے۔

پانچویں ورزش دوران خون کو متحرک کرنا

سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) پورا سانس کشید کر کے روکو۔ (تیسری حالت) کچھ آگے کو جھکو اور کسی لکڑی یا بید کو خوب زور سے پکڑو۔ گرفت کی قوت کو بڑھاتے جاؤ حتی کہ انتہا کو پہنچ جائے۔ (چوتھی حالت) گرفت کو ڈھیلا کر دو۔ سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ آہستگی سے سانس کو خارج کرو۔ (پانچویں حالت) چند بار اس مشق کو دہراؤ (چھٹی حالت) مصفی سانس پر ختم کرو۔

یہ ورزش بلا لکڑی یا بید کے بھی ہو سکتی ہے مگر غرض گرفت کرنے سے ہے۔ فرضی لکڑی کا خیال کر کے اس کی گرفت کرو خون کے دوران کی حالت میں رگوں میں بھی اس قدر خون نہیں ہوتا کہ زیادہ آکسیجن کو جذب کر سکے۔ اس لئے سانس کی ترقی سے جس کو حسب دلخواہ فائدہ نہیں پہنچتا ایسی حالت میں مصفی سانس کے ساتھ اس ورزش کو [illegible] اچھا ہے۔

www.freeamliyaatbookspdf.com عملیات FREE AMLIYAAT BOOKS www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

آسیب کی واقعیت

سات چھوٹی ورزشیں

اس واقفیت میں سات چھوٹی چھوٹی ورزشیں درج کی جاتی ہیں ان کو علیحدہ علیحدہ ناموں سے نامزد نہیں کیا گیا مگر ہیں ایک دوسری سے مختلف اور جدا جدا مطلب کے واسطے ہم نے اختصار کے ساتھ ان کو لکھا ہے مگر مختصر سمجھ کر ان سے درگزر نہ کرنا چاہیے کیونکہ حقیقت میں یہ بہت مفید اور کارآمد ہیں۔

پہلی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ہاتھ پہلوؤں کی طرف رکھو (۲) بازوؤں کو پہلوؤں میں کھڑا کر کے آہستگی سے اوپر کی سمت اٹھاؤ یہاں تک کہ سر کے اوپر مل جائیں۔ چند منٹ سانس کو روکو اور ہاتھوں کو بدستور اوپر رکھو۔ (۵) ہاتھوں کو آرام سے پہلوؤں میں نیچے کی طرف آنے دو۔ اس عرصہ میں سانس آہستہ آہستہ خارج کرو۔ (٦) مصفٰی سانس لو۔

دوسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازووں کو آگے کی طرف اٹھاؤ۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) دونوں بازووں کو پشت کی طرف لے جاؤ۔ ہاتھوں کی پشتیں جتنی زیادہ پیٹھ کی سمت مڑ سکیں اچھا ہے پھر پہلی حالت میں لے آؤ۔ چند بار یہ مشق کرو۔ سانس اس دوران میں رکا رہے (۴) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو نکال دو (۵) مصفّٰی سانس لو۔

تیسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازووں کو آگے کی طرف اٹھاؤ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو۔ (۳) بازوؤں کو چند بار پیچھے کی طرف مثل دائرہ کے گھماؤ پھر آگے کی طرف گھماؤ (۴) زور سے منہ کی راہ سے سانس کو خارج کرو۔ مصفّٰی سانس لو۔

چوتھی ورزش

(۱) ہاتھوں کی ہتیلیاں اور پاؤں کے پنجوں کے بل فرش یا زمین پر لیٹ جاؤ اس طرح پر کہ پیٹ اور رانیں اس سے مس نہ کریں۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) ہتیلیوں اور پنجوں کو بدستور رکھ کر بازووں کے بل جسم کو کسا رو (۴) اسی طرح جھک کر لیٹ جاؤ۔ چند بار ایسا کرو (۵) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو خارج کر دو۔ (۶) ایک مصفّٰی سانس لو۔

پانچویں ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو اور ہاتھ کو دیوار پر ٹیک دو۔ (۲) پورا سانس بھر کر روکو۔ (۳) سینہ کو دیوار کی طرف جھکا کہ ملا دو۔ اس طرح پر کہ سارے جسم کا دباؤ ہاتھوں پر پڑے۔ (۴) پھر یکا یک پہلی حالت میں چلے جاو۔ چند بار اس مشق کو دوہراؤ (۵) منہ کی راہ سے سانس کو زور سے خارج کرو۔ (٦) مصفی سانس لیکر ختم کرو۔

چھٹی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ہاتھوں کو کمر پر رکھ کر کمر باہر نکال دو۔ (۲) پورا سانس بھر کر روک لو۔ (۳) گھٹنوں کو تخت اور سیدھی رکھ کر جھکو جیسے سجدہ کرتے ہیں اور سانس کو آہستہ آہستہ خارج کرتے جاؤ۔ (۴) سیدھے ہو کہ پورا سانس کھینچو اور اس مشق کو کئی بار دوہراؤ۔ (۵) مصفی سانس لے کر ختم کرو۔

freeamliyaatbookspot.com
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

ساتویں ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو (۲) آہستہ آہستہ پورا سانس کھینچو جیسے کسی خوشبودار چیز کو سونگھتے ہیں۔ جب تک پھیپھڑے بھر نہ جائیں سانس کو باہر نہ نکلنے دو۔ (۳) چند لمحے کے لئے روکو پھر نتھوں کی راہ سے باہر نکال دو۔ (۴) مصفی سانس لو۔

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

نویں وافیت

حرکت اور نفس منظوم

کائنات عالم میں کسی شے کو سکون نہیں۔ ذرہ ناچیز سے لے کر آفتاب تک ہر چیز متحرک ہے۔ حرکت کے اسی قانون کے زیر تحت دنیا کا کام چلتا ہے۔ حرکت کا اثر ہوتا ہے مادہ پر اور بے شمار صورتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جن میں ہر لحظہ تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے ادھر ایک صورت پیدا ہوئی۔ ادھر اس میں تغیر شروع ہوا۔ پھر اس تغیر سے دوسری صورتیں ظہور میں آئیں۔ اور ان میں تغیر ہوا اور دیگر نئی نئی صورتیں پیدا ہوئیں۔ غرضیکہ یہ سلسلہ لاانتہائی ہمیشہ جاری رہتا ہے۔ کسی صورت کو ایک حالت پر قرار رہنا ہے یہ ناممکن ہے۔ انسانی جسم کے ذرات بھی ہمیشہ حرکت میں رہتے ہیں۔ ان میں بھی مسلسل تغیر ہوتا رہتا ہے جو مادہ اس وقت جسم میں موجود ہے چند ماہ بعد اس کا ایک ذرہ بھی باقی نہ رہیگا۔

دوامی حرکت اور مسلسل تغیر قدرت کا قانون ہے اس حرکت میں ایک نظم ہے جو کل کائنات میں محیط ہے آفتاب کے گرد ستاروں کی گردش، دریا کا اتار چڑھاؤ، چاند کا گھٹنا بڑھنا موسموں کی تبدیلی، پھولوں کا وقت پر کھلنا، اور ہر شے کا تغیر و تبدل اسی نظم کے پابند ہے جس طرح

موجودات عالم کی تمام چیزوں اس کی مطیع ہیں اسی طرح ہمارا جسم بھی ہے۔

علم النفس باطنی کا حصر بہت کچھ اسی ''نظم'' پر ہے۔ جسم کو اس کے مطابق کر کے جوگی لوگ خزانہ قدرت سے بہت سا پران جذب کر لیتے ہیں۔ اس کا مفصل حال ہم آئندہ بیان کریں گے یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ قوت ارادی سے پھیپھڑوں کی حرکت میں نظم پیدا ہوتا اور اس کے اثر سے تمام جسم میں حرکت ہوتی ہے اور جب یہ حرکت یکساں مساوی ہو جاتی ہے تو تمام جسم ارادہ کا فرمانبردار بن جاتا ہے اس طرح پر نظم کو استوار کر لینے کے بعد کسی حصہ میں خون کا دور زیادہ کر دینا یا کسی عضو میں قوت حیات پہنچا کر اس کو متحرک یا قوی کر دینا کچھ مشکل بات نہیں ہے۔ نفس منظوم کا عامل اپنے خیالات کو دوسروں تک پہنچا سکتا اور دوسروں کے خیالات کو اپنی طرف کشید کر سکتا ہے (اسی کا نام ٹیلی پیتھی ہے) دور سے گفتگو کرنا، خیال کو منتقل کرنا، خیال سے علاج کرنا، مسمریزم، ہپناٹزم وغیرہ علوم روحانی سب اسی سے متعلق ہیں۔ اگر آدمی ان علوم کی مشقیں نفس منظوم کے ساتھ شروع کرے تو گنتی کے دنوں میں باکمال جوگی بن سکتا ہے۔

نفس منظوم سے مطلب یہ ہے کہ خیال میں نظم قائم ہو جائے۔ یوگی لوگ نظم کا شمار دل کی دھڑکن سے کرتے ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ نبض پر ہاتھ رکھ کر نبض کی حرکتوں کو (جو فی الحقیقت دل کی دھڑکن ہے) ایک، دو، تین، چار، پانچ، چھ وغیرہ شمار کرو تو دل کی دھڑکن کے مطابق ہی ہو۔ تھوڑی مشق سے یہ قدرت حاصل ہو جائے گی۔ مبتدی عموماً چھ حرکتوں میں سانس کو کشید کر لیتا ہے مگر مشق سے حرکتوں کی تعداد بہت بڑھ جائیگی۔ علم النفس کا قاعدہ یہ ہے کہ نبض کی جتنی حرکات میں سانس کو بھرا جائے اتنے ہی میں خارج کیا جائے۔ اور پھر اس سے نصف حرکات میں روکا جائے زائل بعد خارج کر کے نصف حرکات تک ٹھہر کر دوسرا سانس کشید کیا جائے۔ ہم

ذیل میں ایک مشق درج کرتے ہیں۔ مبتدی کو چاہیے کہ خوب سمجھ کر اس پر عمل کرے۔ کیونکہ بہت سی ورزشیں جو آئندہ لکھی جائیگی یہ اس کی روح رواں ہے۔

مشق

(۱) با آرام سیدھے بیٹھو۔ اس طرح پر کہ سینہ سر و گردن ایک سیدھ میں رہیں۔ ہاتھوں کو بہ سہولت گود میں رکھ لو (اس طرح بیٹھنے سے جسم کا وزن پسلیوں پر رہتا ہے اور آدمی دیر تک بلا تکلیف بیٹھا رہ سکتا ہے یہ بھی تحقیق ہوا ہے کہ اگر سینہ اندر دبا ہوا اور شکم باہر کو نکلا ہوا رہے تو نفس منظوم کا فائدہ پورا نہیں ہوتا۔ (۲) آہستہ سے سانس کو چھ حرکات نبض تک کشید کرو۔ (۳) تین حرکات تک روکو (۴) چھ حرکات نبض میں آہستہ آہستہ خارج کرو۔ (۵) تین حرکات ٹھہر کر دوسرا سانس شروع کرو۔ (۶) کئی بار اس مشق کو دوہراؤ مگر شروع میں نہ اتنی کہ تھک جاؤ (۷) جب ورزش ختم کرنے کا ارادہ ہو مصفی سانس لو۔ اس سے آرام ملے گا اور پھیپھڑے صاف ہو جائیں گے۔ تھوڑی سی مشق سے سانس کے کشید و اخراج کی مدت و حرکات نفس تک پہنچ جائے گی۔ سانس کے لمبا کرنے میں اور حرکات نفس کے بڑھانے میں زیادہ کوشش نہ کرنی چاہیے کیونکہ مقصود صرف نظم سے ہے طوالت سے نہیں۔ جس قدر نظم مفید ہے طوالت نہیں۔ جب تک کہ تم میں ایسی خصوصیت پیدا نہ ہو جائے کہ حرکت نظم کو تمام جسم میں خود بخود محسوس کرنے لگو۔ اس مشق کو برابر جاری رکھو۔

چند نکتے (۱) چونکہ طاقتور قلب کے لئے طاقتور جسم کی بھی ضرورت ہے اس لئے عامل کی جسمانی حالت بہت اچھی ہونی چاہیے (۲) جسم انسان ایک لمپ سے مشابہ ہے جس میں

روح کا چراغ روشن ہوتا ہے۔ (۳) نفس منظوم کے ساتھ قوت خیال وارادہ کی بھی بڑی ضرورت ہے۔ جن لوگوں نے ہماری کتاب ابتدائی کورس متعلق علوم روحانی دیکھا ہے وہ جانتے ہیں کہ کیونکہ وقت ارادہ کو تقویت دی جاتی ہے۔ اس کتاب میں ہم اس کی زیادہ تشریح نہ کریں گے۔

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/

دسویں واقفیت

تقسیم پران

فرش یا بستر پر سیدھے لیٹ جاؤ۔ نظم کے ساتھ سانس لینا شروع کرو جب نظم بخوبی قائم ہو جائے۔ ارادہ کرو کہ ہر کشید نفس کے ساتھ خزانہ قدرت میں سے بہت سا پرانا کشید کر رہے ہو اور اس کو ہوا کی نالیوں کے ذریعے سے معدہ (Soler Plaxes) میں جمع کرتے جاتے ہو۔ خراج نفس کے ساتھ ارادہ کرو کہ پران تمام جسم میں چوٹی سے لے کر ایڑی تک رگ رگ کو متحرک کرتا اور قوت دیتا جاتا ہے۔ اس طرح ایک خیالی تصویر بناؤ گویا پران جسم کے اندر پھیپھڑوں کے ذریعہ سے داخل ہو کر معدہ میں جمع ہوتا اور وہاں سے خارج ہو کر حرکت کے ساتھ تمام جسم میں ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کی پوروں تک پہنچتا ہے۔ اس کاروائی میں ارادہ پر زیادہ زور دینے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ خیالی تصویر کا بنانا مقدم ہے جسمانی رگوں کو تازگی و قوت بخشنے میں یہ مشق نہایت مفید ہے اس سے تمام جسم میں راحت سی محسوس ہونے لگتی ہے خاص کر اس حالت میں جب جسم میں تکان اور سستی محسوس ہو۔

www.freeamliyaatbookspdf.com
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

گیارھویں واقفیت

درد کو دور کرنا

لیٹ کر یا سیدھے بیٹھے ہوکر نفس منظوم لینا شروع کرو اور خیال باندھو کہ پران کو دفعہ درد کے لئے کشید کر رہے ہو۔ جب خارج کرنے لگو تو خیال کرو کہ پران درد کی جگہ جا کر دوران خون کو قائم کرتا اور رگوں کا قوت بخشتا ہے دیکھو پران مقام درد پر پہنچ کر اس کو کشید کر رہا ہے اب کی مرتبہ جب سانس خارج کرو گے تو درد میں بہت کچھ افاقہ ہو جائیگا۔ اس خیال کو دل میں لئے ہوئے حتی الوسع دیر تک پران کو خارج کرو سات مرتبہ یہی مشق کرو پھر مصفی سانس لے کر تھوڑی دیر آرام کرو اور جب تک درد بالکل معدوم نہ ہو جائے اس مشق کو جاری رکھو۔

نوٹ: اگر درد کی جگہ ہاتھ رکھ لو تو جلدی ہی اثر ہوگا اس صورت میں خیال کرنا ہوگا کہ انگلیوں کی پوروں کی راہ سے درد کو خارج کر رہے ہو۔

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

بارہویں واقفیت

اپنا علاج

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جاؤ۔ تنفس منظوم لینا شروع کرو اور خیال باندھو کہ بہت سا پران کشید کر رہے ہو۔ پھر خیال باندھو کہ جمع کیا ہوا پران جائے مرض کی طرف بھیج رہے ہو اور اپنی قوت ارادی پر زور دے کر خواہش کرو کہ بیماری آناً فاناً پران میں جذب ہو جائے پھر جب پران خارج کرنے لگو تو یہ ارادہ ہے کہ اس میں کی جذب شدہ بیماری بھی ساتھ ساتھ ہی خارج ہو رہی ہے۔ اس عمل میں ہاتھوں کو بھی کام میں لایا اور مقام مرض پر پھیرا جا سکتا ہے جیسا کہ ہم اوپر لکھ آئے ہیں۔ واضح رہے کہ اس مختصر کتاب میں ہر قسم کی بیماری کا بیان نہ آ سکے گا۔ ہم نے صرف ایک طریقہ بتلا دیا ہے لیکن اس کے عامل ہونے اور حالت و موقع کے موافق تغیر تبدل کرنے سے حیرت انگیز نتائج پیدا ہونگے بعض لوگ دونوں ہاتھ جائے مرض پر رکھ کر تنفس منظوم لینا شروع کرتے ہیں اور خیال کرتے ہیں کہ گویا مقام مرض ہے خیالی پمپ کے ذریعہ سے غلیظ پانی کو نکال کر تازہ پانی بھر رہے ہیں۔ یہ ترکیب اچھی ہے بشرطیکہ پمپ کا تصور ٹھیک ہو، سانس کے کشید میں خیالی پمپ کو اٹھانا اور خارج کرنے میں دبانا چاہیے۔

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

تیرھویں واقفیت

اور کا علاج

پران کے ذریعہ سے بیماریوں کے علاج کو ہم یہاں بالتفصیل بیان نہیں کر سکتے کیونکہ اس کتاب سے اس کا تعلق نہیں ہے۔ ہم صرف ذیل میں ایک اور طریقہ درج کریں گے۔ جس سے عامل عوام کو بے حد فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ حاصل اصول یہ ہے کہ نفس منظوم اور قوت ارادی سے بہت سا پران کشید کیا جا سکتا ہے اور پھر اس سے مریض کی بیماری کا قلع قمع ہو سکتا ہے پہلے تصور ایسا قوی بنانا ضروری ہے کہ پران کی آمد و رفت جسم میں محسوس ہونے لگے۔ گویا واقعی میں ایک وقت سانس کے اخراج کے ساتھ تمہارے جسم سے نکل کر انگلیوں کی پوروں کی راہ سے مریض کے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔

مشق:

نفس منظوم لینا شروع کرو اور جب اچھی طرح قائم ہو جائے، اپنے ہاتھوں کو نہایت آہستگی سے بیمار کے جسم سے مس کرو اور دل میں یہی خیال رکھو کہ ہوا میں سے کشید کیا ہوا پران

مریض کے جسم میں داخل کر رہے ہو۔ یہ تصور جمارہے یہاں تک کہ اس کا جسم پران سے بھر جائے۔ بیچ بیچ میں ہاتھوں کو اٹھا کر انگلیوں کو جھٹکتے بھی رہو۔ ایسا کرنا اور علاج کے خاتمہ پر ہاتھوں کا دھوڈالنا اچھا ہے ورنہ مبادا مرض کا اثر تم میں عود کر آئے۔ علاوہ ازیں مشق کے بعد چند بار مصفیٰ سانس لینا بھی ضروری ہے۔ علاج کے وقت تصور کرو کہ پران کی دھار امریض کے جسم میں جارہی ہے۔ اس کے جسم کو ذخیرہ قدرت سے ملا دو۔ اور خود پران کے گذر کے لئے درمیانی ذریعہ بنے رہو۔ ہاتھوں پر زیادہ زور دینے کی ضرورت نہیں ہے صرف اس قدر کافی ہے کہ پران مریض کے جسم میں بسہولت پہنچتا رہے۔ اس دوران میں نفس کے تعلق بھی وقتاً فوقتاً دیکھتے رہو کہ ٹھیک بنا رہے اور پران مریض کے جسم میں بلا رکاوٹ پہنچتا رہے۔ ہاتھوں کو ننگے جسم پر رکھنا بہتر ہوگا۔ مریض کے جسم کو کبھی کبھی نہایت آہستگی سے انگلیوں کی پوروں سے ٹھونکتے بھی جاؤ مگر انگلیاں ایک دوسری سے جدا جدا رہیں ملیں نہیں۔ ازالہ امراض میں خیالی حکم دینا بھی سودوا کی ایک دوا ہے۔ اس طرح پر کہ ''تم یاقوت پکڑو'' جیسی صورت ہو اور جو مناسب ہو اسی حکم سے ارادہ قوی ہو جاتا ہے۔ ان ہدایات کو حسب ضرورت و موقع کام میں لاؤ اور اپنی عقل سے بھی کام لو۔ ہم نے عام طریقہ بتلا دیا ہے۔ اس سے مختلف مواقعہ پر کام لے سکتے ہو۔ یہ طریقہ علاج اگرچہ بظاہر سیدھا سادہ ہے مگر ہے بڑے کام کا۔ کیونکہ عامل اس سے اسی قدر کام لے سکتا ہے جس قدر کہ بڑے بڑے مشہور معالج مختلف امراض پر نہایت پیچیدہ اور مشکل طریقوں سے کام لیا کرتے ہیں۔ اگر وہ اپنے طریق علاج میں نفس منظوم کو بھی شامل کر لیا کریں تو ۹۹ فیصدی حالتوں میں کامیاب رہیں۔

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

چودھویں واقفیت

ڈور کا علاج

خیال سے رنگا ہوا پران دوسروں تک پہنچایا جا سکتا ہے بشرطیکہ وہ اس کو قبول کرنے پر آمادہ ہوں۔ معالج اپنی قوت خیال سے پران کو مریض کے پاس جہاں کہیں وہ ہو بھیجتا ہے۔ اور وہ خلا میں سے گزر کر مریض کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ وہ اس کو لینے کے لئے تیار ہو۔ ڈور کے علاج میں لازمی ہے کہ معالج مریض کی خیالی تصویر اپنے سامنے قائم کرلے۔ یہ کا روائی قلبی اور معالج کی قوت متخیلہ پر مبنی ہے۔ تصویر قائم ہونے پر عامل کو محسوس ہونے لگتا ہے کہ معمول پاس ہی ہے۔ تھوڑی سی مشق سے یہ ملکہ حاصل ہو جاتا ہے کہ جب چاہو۔ قوت متخیلہ اس کی تصویر کو تمہارے سامنے لا کر کھڑا کر دے گویا مریض مجسم تمہارے روبرو کھڑا ہے۔ جب یہ حالت ہو جائے مریض سے مخاطب ہو کر کہو میں تمہارے پاس صحت سے بھرا ہوا پران بھیجتا ہوں جس سے تمہیں صحت ہوگی۔ پھر خیال کرو کہ گویا ہر نفس منظوم کے اخراج کے ساتھ پران نکل کر مریض کے جسم میں داخل ہو رہا ہے۔ جس کا خیالی سراپا تمہارے سامنے موجود ہے۔ اس خیال سے مریض چاہے تم سے کتنے فاصلہ پر ہو پران خلائے محیط میں سفر کر کے فی الفور اس کے پاس

پہنچ جائے گا۔ اور بات کی بات میں تندرست بنادیگا۔ علاج کرنے کے لئے کوئی خاص وقت مقرر کرنے کی ضرورت نہیں لیکن اگر ایسا کرلیا جائے تو بھی ہرج نہیں۔ مریض کی اثر قبول کرنے کی حالت گویا وہ امیدوار اور تمہاری قلبی قوت حاصل کرنے کے لئے تیار ہے۔ اس میں فوری اثر پیدا کرنے کی صورت پیدا کردیتی ہے اگرتاہم کوئی وقت مقرر کرلیا جائے تو اس وقت مریض کو ساکت وساکن ہوکر اثر قبول کرنے پر آمادہ رہنا چاہیے یہی مخفی اصول دُور کے علاج کا یوگیوں میں مانا گیا ہے۔ اس طریق سے تم [illegible] مشہور معالجوں کی برابری کا دعوی کرسکتے ہیں۔

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

پندرھویں حقیقت

خیال کو منتقل کرنا

دُور کے علاج کے واسطے جو طریقہ ہم نے اوپر بیان کیا اُسی طریق سے خیال کو بھی منتقل کیا جا سکتا ہے۔ خیال جس کے پاس بھیجا جائیگا وہ اسے محسوس کریگا مگر یہ یاد رہے کہ برا خیال اچھے خیالات والے کو نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ اچھے خیالات ہمیشہ مثبت ہوتے ہیں اور برے منفی ہوتے ہیں۔ ہماری مراد ہے کہ اچھوں کا اثر تو بروں پر ہو سکتا ہے مگر بروں کا اچھوں پر نہیں ہوتا اگر تم چاہتے ہو کہ کوئی شخص تمہاری محبت میں مبتلا ہو بشرطیکہ تمہارے دل میں بھی اس کے لئے محبت و ہمدردی ہے اور تمہاری نیت بھی پاک ہے تو تمہارا خیال ضرور اس پر اثر انداز ہو گا۔ دوسروں کو نقصان پہنچانے کے لئے ناپاک وخود غرضی کے خیالات کو منتقل کرنا ہرگز مناسب نہیں کیونکہ ایسے خیالات پاک دل معمول پر خاک اثر بھی نہ ڈال سکیں گے بلکہ الٹا دو چند وقت کے ساتھ واپس پلٹ کر عامل پر حملہ آور ہونگے اور اسی کو نقصان پہنچائیں گے۔ قلبی قوت کا جائز استعمال کرنا گویا بجلی کے ساتھ کھیلنا ہے اس لئے ہمیشہ اپنے خیالات کو پاک رکھو پھر تم کو کبھی کوئی نقصان نہ پہنچا سکے گا۔

چند نکتے:

(۱) اگر کبھی بھولے سے برے خیالات کے آدمیوں کی صحبت کا اتفاق ہو جائے اور طبیعت کو اضمحال محسوس ہو تو نفس منظوم چند بار لیکر پران کو جمع کرو اور تصور سے اپنے گرد روشنی کا ایک خیالی حلقہ بناؤ۔ اس کے ذریعہ سے برے خیالات اور خراب جذبات کے اثر سے محفوظ رہ سکو گے۔

(۲) پران کی کمی کو پورا کرنا اور تازگی حاصل کرنا۔ اگر محسوس ہو کہ حرارت غریزی کم ہوگئی ہے اور جلد مہیا کرنے کی ضرورت ہے تو عمدہ ترکیب یہ ہے کہ آلتی پالتی لگا کر اس طرح بیٹھ جاؤ کہ پاؤں کے تلوے آپس میں ملے رہیں اور ان کی انگلیاں بھی اسطرح ہاتھوں کی ہتھلیاں اور انگلیوں کی پوریں بھی آپس میں ملی رہیں۔ پھر چند منظوم سانس و تازگی محسوس ہوگی۔ اس طریقہ سے دور مقناطیسی جسم میں محدود ہو جاتا ہے اور پران حدود جسم سے خارج نہیں ہوتا۔

نوٹ: اگر کسی دوسرے کی حرارت غریزی کم ہو جائے تو اس کو امداد دینے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے سامنے بیٹھ کر پاؤں کی انگلیاں ملاؤ اور اس کے ہاتھ اپنے ہاتھوں میں لو۔ پھر دونوں (عامل و معمول) منظوم سانس لیں۔ عامل خیال کرے کہ پران ہوا میں سے کشید کر کے معمول کے جسم میں داخل کر رہا ہوں اور معمول جس کی حرارت غریزی کم ہوگئی ہے خیال کرے کہ وہ پران کو عامل کے جسم سے کشید کر رہا ہے۔

احتیاط:

مشق سے پہلے اس بات کا جاننا معمول کے لئے ضروری ہے کہ وہ جس عامل کی مدد سے اپنی برق حیات کی کمی کو پورا کرنے لگا ہے۔ اس کے خیالات کیسے ہیں کیونکہ اگر عامل کے خیالات اچھے نہ ہونگے تو معمول پر بھی اس کے برے اثرات ضرور پڑے گے چاہے وہ عارضی ہو یا دیرپا۔ مگر برا اثر با آسانی دور کیا جا سکتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ معمول طریق مذکورہ بالا سے دور مقناطیس کو مسدود کر لے پھر چند منظوم سانس لے۔

(۳) پانی میں پران داخل کرنا۔ پانی میں پران داخل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ شیشے یا مٹی کی ٹھنیا میں پانی ڈال کر سامنے رکھو پھر نفس منظوم لینا شروع کرو اور دست راست کی انگلیوں کو اکٹھا کر کے برتن میں لٹکا دو مگر وہ سطح آب سے چھوئیں نہیں پانچ سے دس منٹ تک تصور کرو کہ گویا صحت بخش پران کو پانی میں ڈال رہے ہو۔ اس طرح پر عمل کیا ہوا پانی اور لاغر مریضوں پر اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ خصوصاً جبکہ علاج کرنے کا خیال بھی ساتھ ہو۔

(۴) قلبی و دماغی صفات حاصل کرنا۔ قوت ارادہ سے صرف جسم پر ہی نہیں بلکہ دماغ و قلب پر بھی اثر ڈالا جا سکتا ہے خاص کر جب نفس منظوم کی مشق بھی ساتھ ہو۔ تمہاری یہ قوت بدرجہ بڑھ جائے گی۔ جو صفات تم حاصل کرنا چاہتے ہو ان کا تصور قدیم کر کے نفس منظوم کی مشق کرو۔ بے فکری، بے خوفی، قوت استدلال، ضبط و تحمل، سکون قلب، ترقی حافظہ و دماغ یہ سب صفات حاصل ہو سکتی ہیں اسی طرح بری عادتیں ان کے خلاف تصور باندھنے اور نفس منظوم کی مشق کرنے سے دور بھی۔

اوصاف حمیدہ و خصائل حسنہ حاصل کرنے کے لئے ہم ایک مشق ذیل میں درج کرتے ہیں۔ سیدھے بیٹھو یا لیٹ جاؤ اور اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر خیال کرنے لگو کہ گویا وہ

ایک بے جان شے ہے۔ ایسا کرنے سے تمہارے جسم کو بہت آرام ملے گا پھر تصور قائم کرو کہ جن صفات کو تم حاصل کرنا چاہتے ہو۔ تم میں موجود ہیں۔ اس خیال پر بزاز ورد و تمہاری طبیعت ان صفات کو قبول کر رہی ہے تم ان اوصاف سے متصف ہو رہے ہو۔ نفس منظوم لیتے رہو اور تصور کو قائم رکھو۔ آہستہ آہستہ وہ صفات حاصل ہوتی جائیں گی۔

(۵) جسمانی قوت حاصل کرنا۔ قوت جسمانی بھی اسی طریق سے حاصل ہو سکتی ہے جس سے صفات دماغی و قلبی۔ مثلاً ۔۔۔ کٹا ہوا عضو پھر سے بن سکتا ہے چہرے کی صورت بدل سکتی ہے اور جسم کی ہیئت بن جیسا آدمی کا خیال ہوگا وہ اس کے چہرے سے نظر و رفتار سے نشست و برخاست کے حرکات سے ضرور ظاہر ہو جائیگا۔ کسی خاص حصہ جسم کو ترقی دینے کے لئے مناسب ہے کہ خیال کو اس کی طرف رجوع کر کے نفس منظوم کے ساتھ تصور کرو کہ پران کو اس کی طرف بھیج کر قوت پہنچا رہے ہو۔ یہ طریقہ ہر ایک حصہ جسم کے لئے کافی ہے ماحصل یہ کہ صحت کا خیال جمانے سے صحت ملتی ہے۔ خوبصورتی کا خیال جمانے سے خوبصورتی۔ جیسا تمہارا خیال ہوگا ویسے ہی بن جاؤ گے۔ نفس منظوم کی مشق کے ساتھ دل میں ارادہ رکھو اور پھر اس کا تصور قائم کر کے تم ہر ایک دلی خواہش کو بشرطیکہ اس میں خود غرضی کی بو نہ ہو پورا کر سکتے ہو۔

(۶) خطرناک جذبات یا انتشار قلب کو دور کرنا۔ خطرناک جذبات مثلاً خوف، غصہ، کینہ، نفرت، حسد، انتقام وغیرہ قوت ارادہ سے جس کے ساتھ نفس منظوم بھی ہو بہت آسانی سے دور کئے جا سکتے ہیں۔

مشق:

نفس منظوم کو شروع کر کے خیال (دل) میں قائم کرو اور حکم دو کہ نکل۔ یہ حکم اخراج نفس کے وقت اطمینان و مضبوطی کے ساتھ دینا چاہیے اور تصور کرنا چاہیے کہ اخراج نفس کے ساتھ جوش قلب بھی نکل رہا ہے۔ سات مرتبہ ایسا کر کے مصفّی سانس لو اور پھر دیکھو کہ کس قدر فائدہ ہوا ہے مگر حکم دل سے اور مضبوطی کے ساتھ ہونا چاہیے۔

(۷) قوت حیوانی کو طریق دیگر کام میں لانا۔ ذیل میں ہم سانس کی ایک ایسی مشق درج کرتے ہیں جس کے ذریعے سے ہمارے شاگرد قوت حیوانی سے تمام جسم کو تقویت دے سکیں گے بجائے اس کے کہ اس کو مستورات کی محبت میں جائز و ناجائز طریقے سے ضائع کریں۔ اس قوت کا کام اصل میں تخلیق کرنا ہے لیکن جسم میں اس کی بدولت مادہ حیات بخش پیدا کر کے ہم اس سے بجائے تخلیق کے اور کام بھی لے سکتے ہیں۔ اگر نوجوان اس اصول کو کام میں لائیں تو دو تین سو سال تک زندہ رہ کر دماغی و جسمانی قوت کا حظ اٹھا سکتے ہیں۔ جو لوگ جب ذیل کی مشق پر عمل کرتے ہیں تو ان میں مادہ حیات آہستہ آہستہ بڑھ جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ان کے جسم میں اس کا ظہور ہونے لگتا ہے۔ مادہ حیات پران یا قوت مقناطیس اصل میں ایک ہی چیز ہے۔ اس قوت کو مختلف طریقوں سے کام میں لانے سے بڑے بڑے کام نکلتے ہیں۔ انسانی جسم میں سب سے زیادہ پران کا ظہور قوت حیوانی میں ہوتا ہے کیونکہ قدرت نے اس کو خلق کرنے کا ذریعہ بنایا ہے۔ اس لئے عضو تناسل مادہ حیات کا مخزن قرار پایا ہے۔ اس مادہ یا قوت کو عروج دیکر چاہو نفس پرستی میں ضائع کرو چاہو تخلیق کے کام میں لاؤ یا بالکل ضائع نہ کرو اور صدیوں تک زندہ رہ کر دنیا

کی بہار دیکھو۔ تمہارے بس کی بات ہے۔

قوت حیوانی کو کسی دوسری قوت میں منتقل کر کے اپنے جسم میں جذب کر لینا سہل ہے۔ نفس منظوم کے ساتھ یہ کاروائی بآسانی ہو سکتی ہے۔ اس کو چاہو جس وقت کر سکتے ہو۔ مگر غلبہ نفس کے وقت کرنا اچھا ہے کیونکہ اس وقت قوت حیوانی ظہور پر آمادہ ہوتی ہے اس لئے جسم کے لئے کسی دوسری قوت میں منتقل کرانے میں آسانی رہتی ہے۔ ترکیب حسب ذیل ہے:

محض قوت کا خیال دل میں لاؤ اور خیالات شہوت پرستی کو دور رکھو اگر کوشش کے باوجود بھی ایسے خیالات کو دور نہ رکھ سکو تو گھبراؤ نہیں بلکہ یہ خیال کرو کہ ایسے خیالات اس وقت کے غلبہ کی وجہ سے ہیں جس کو تم جسم و دماغ کی قوت و تجدید کے کام میں لانا چاہتے ہو۔ سست ہو کر لیٹ جاؤ یا سیدھے کھڑے ہو جاؤ اور تصور باندھو کہ قوت حیوانی کو اوپر کی طرف کشید کر کے میں لے جا رہے ہو۔ جس مقام میں اس کی کیفیت تبدیل ہوگی اور مادہ حیات بن کہ جمع رہے گی۔ پھر نفس منظوم لینا شروع کر دو اور ہر کشید دم کے ساتھ تصور کرو کہ قوت کو اوپر کی طرف کشید کر رہے ہو اور قوت ارادی سے حکم دو کہ قوت حیوانی عضو تناسل سے نکل کر (دماغ) میں آجائے اگر نفس کا نظم ٹھیک ہو گیا ہے اور تصور بھی قائم ہے تو قوت کا اوپر کی طرف آنا محسوس ہوگا۔ دماغی قوت کو تقویت دینے کی حالت میں کسی اور حصہ جسم کی بجائے قوت کو دماغ میں جانے کے لئے حکم دو اور ایسا ہی تصور کرو کہ دماغ کو قوت دیتے ہو۔ اسی طریقہ جسم کو بھی سڈول اور مضبوط بنایا جا سکتا ہے۔ ہر کشید دم کے ساتھ قوت کو اوپر کی طرف کشید کیا جائے اور ہر اخراج کے ساتھ اس کو جہاں بھیجنا ہو بھیجا جائے۔ ایسا کرنے سے جہاں قوت پہنچانی ہوتی ہے ضرور پہنچ جاتی ہے۔

یہ بات بھی یاد رہے کہ اس کارروائی سے وہ مادہ سیال جس کو منی کہتے ہیں کشید نہیں ہوتا

بلکہ لطیف پران جو اس مادہ کی اور اعضائے تناسل کی روح ہے۔ اس مشق کے دوران میں اگر سر کسی قدر آگے کو جھکا رہے تو مضائقہ نہیں مگر ارادتاً جھکانے کی ضرورت نہیں ہے۔

(۸) دماغ کا تکان رفع کرنا سیدھے بیٹھو، بالکل سیدھے چھاتی باہر کو نکلی ہوئی، شانے اوپر کو اٹھے ہوئے۔ آنکھیں آگے کی طرف ہاتھوں کو رانوں پر لگا رہنے دو اور نفس منظوم لینا شروع کرو مگر پہلے کی طرح نہیں بلکہ ایک نتھنہ سے کشید کرو اور دوسرے سے خارج۔ پھر دوسرے سے کشید اور پہلے سے خارج۔ علی ہذا القیاس مثلاً پہلے اول بائیں نتھنے کو انگوٹھے سے خوب بند کر کے دائیں سے سانس کشید کرو اور حسب معمول روک کر دائیں نتھنے کو بند کر کے بائیں سے خارج کرو۔ پھر دائیں نتھنے کو بدستور بند رکھ کر بائیں سے کشید کرو اور دائیں سے خارج کر دو۔ بار بار ایسا کرو جب تک کہ تھک نہ جاؤ۔ یہ ورزش دماغ کے تکان یا اور کسی قسم کی دماغی بیماری کو رفع کرنے کے لئے ازبس مفید ہے (بالخصوص ان لوگوں کے لئے جن کو دماغی کام کرنا پڑتا ہے) سخت سے سخت، دماغی محنت کرنے والا بھی اس ذریعہ سے تازگی حاصل کر سکتا ہے۔

FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

سولھویں واقفیت

نفس روحانی

نفس منظوم اور قوت ارادی سے صفات دماغی و قلبی ہی حاصل نہیں ہوتیں بلکہ روحانی قوتیں بھی۔ یوگی لوگوں کا قول ہے کہ انسان میں بڑی بڑی قوتیں موجود ہیں۔ جو بحالت موجودہ مخفی ہیں اور شدہ شدہ ترقی ہونے پر ظہور میں آئیں گی۔ لیکن ہم کہتے ہیں کہ انسان اپنی قوت ارادی اور دیگر ذرائع سے فی زمانہ بھی ان قوتوں کو حاصل کر سکتا ہے جو قانون قدرت کے مطابق کئی صدیوں کے بعد نوع انسان کو حاصل ہونگی۔ اس غرض کے لئے جس قدر اشکال میں ان کی روح پروان ہے نفس منظوم ہر چند ان میں کوئی ایسی صفت نہیں جس سے انسان فوق الفطرت کام کر سکے۔ تاہم اس کی مشق سے جسم و دماغ ایسے بس میں ہو جاتے ہیں کہ باطنی قوتوں کے ظہور کی راہ کھل جاتی ہے۔

ہم ذیل میں دو طریقے علم باطنی کے حصول کے بیان کریں گے۔

(۱) علم بالروح

(۲) علم محیط

طالب کو شروع میں زیادہ بے قرار نہ ہونا چاہیے بلکہ صبر اور استقلال کے ساتھ کوشش کرنا چاہیے۔ دیکھنا یہ ہے کہ تخم کاشت کرنے کے بعد پھول کب اور کیونکہ ظہور میں آتا ہے۔

(۱) علم الروح: انسان کی اصلی انانیت جسم دماغ یا قلب نہیں ہے۔ یہ صرف انانیت ادنٰے کے اجزاء ہیں۔ اصلی انانیت کا وجود نہ جسم پر منحصر ہے نہ دماغ و دل پر۔ یہ تو وہ چیزیں ہیں جن کو وہ (اصلی انانیت) کمالات کے طور پر استعمال کرتی ہے۔ پھر اصلی انانیت کیا ہے؟ آؤ ہم بتائیں کہ اصلی انانیت وہ ہے جس کو انسان [illegible] کہتا ہے اور جس کو ظہور احدت میں ہوتا ہے۔ نہ کہ شخصیت میں۔ یہ وہ قطرہ ہے دریائے وحدت کا۔ جو ہمیشہ یکساں حالت میں رہتا ہے۔ جس کو کبھی فنا نہیں۔ اسی کا نام روح ہے تم سمجھے۔ کبھی بھول کر بھی یہ خیال نہ کرنا کہ تمہاری روح کوئی اور چیز ہے اور تم کچھ اور کیونکہ جو کچھ روح ہے وہی کچھ تم ہو۔ جسم کا نام ہے۔ وہ ایک عارضی مقام ہے۔ (تمہارا) جسم کو ایک نہ ایک دن تمہیں چھوڑنا ہوگا۔ جس طرح پرانے کپڑے کو تار کر پھینک دیتے ہیں۔

تم اگر چاہو تو وہ قوت حاصل کر سکتے ہو جس سے تم پر روح کی (تمہاری) حقیقت آشکارا ہو جائے اور معلوم ہو جائے کہ اس کا وجود جسم کی ہستی پر منحصر نہیں ہے بلکہ اس کے فنا ہو جانے پر بھی وہ زندہ رہے گی۔ یا تم زندہ رہو گے۔ یوگی لوگ اس قوت کو جس مشق سے حاصل کرتے ہیں اس کا راز ہمارے کان میں بتلایا گیا تھا۔ اس لئے اس راز کو جو اس ساری کتاب کی جان ہے ہم عمداً یہاں قلمبند کرنے سے گزیر کرتے ہیں۔ البتہ جب ممبر ابتدائی اسباق پر عبور حاصل کر جائے تو اس کے کان میں وہ راز پھونکا جا سکتا ہے۔

(۲) علم محیط یا وصال ذات باری۔ اگر ذات محیط ایک بے تھاہ سمندر ہے تو روح

انسان اس کا ایک قطرہ جو بظاہر اس سے علیحدہ معلوم ہوتا ہے مگر فی الحقیقت ہے اسی کا جز و انسان جوں جوں روحانیت میں ترقی کرتا جاتا ہے۔ اس کو اپنا تعلق ذات محیط سے محسوس ہوتا جاتا ہے یہاں تک وہ خود کو اور ذات محیط کو ایک ہی سمجھنے لگتا ہے۔ اس کا نام علم محیط ہے۔

یوگی لوگ اس کو مختلف طریقوں سے بذریعہ نفس منظوم و استغراق حاصل کرتے ہیں لیکن ہم یہاں صرف ایک مشق لکھنے پر ہی اکتفا کریں گے۔

مشق:

پشت پر تکیہ لگا کر جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔ نفس منظوم لینا شروع کرو۔ اور ذات محیط سے جو تمہارا تعلق ہے اس پر غور و تصور کرو کہ اس کا ایک ذرہ تم بھی ہو۔ خیال کرو کہ کل اور تم ایک ہی ہو۔ کل کو ایک ہی دیکھو اور اپنی روح کو اس کا ایک جزو تصور کرو۔

محسوس کرو کہ ذات محیط سے تم کو حرکت پہنچ رہی ہے اس کی قوت و دانائی تمہارے حصے میں آ رہی ہے۔ ذیل کے دو طریقوں سے مراقبہ کیا جاوے۔

(۱) ہر کشید نفس کے ساتھ خیال کرو کہ ذات باری کی قوت لانہایت کو اپنے میں کشید کرتے ہو اور ہر اخراج کے ساتھ خیال کرو کہ اس قوت کو اوروں تک پہنچاتے ہو۔ ساتھ ہی ہر جاندار کی محبت سے دل کو پُر کرو اور چاہو کہ جو فضل الٰہی تم پر ہے اوروں پر بھی ہو اور تصور کرو کہ نور ذات تم میں بھرا ہوا ہے۔

(۲) نہایت ادب اور خلوص باطنی کے ساتھ ذات باری کا تصور دل میں قائم کرو اور خیال کرو کہ اس کا دریائے نور جوش میں آ کر تمہاری کشتی دل کو سیراب کر رہا ہے یا تم میں داخل

www.freeamliyaatbookspdf.com
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks
FREE AMLIYAAT BOOKS

ہورہا ہے پھر یہ خیال کرو کہ یہ تو تم سے نکل کر تمہارے بھائی، بہن اور ان لوگوں میں جاتا ہے۔ جن کو تم مدد دینا چاہتے ہو اور جن سے تم محبت کرتے ہو اس مشق کے عامل کو غیر معمولی طاقت و دانائی اور سرور ابدی حاصل ہوتا ہے۔

عام ہدایات:

(۱) ہم جانتے ہیں کہ یہ کتاب اہل [illegible] کے علاوہ ان لوگوں کے ہاتھوں میں جائے گی جو مادیت کی دلدل میں اس طرح پھنس گئے ہیں کہ روحانیت کے نام سے کانوں پر ہاتھ دھرتے ہیں ایسے لوگ ان مشقوں سے کچھ فائدہ نہ اٹھا سکیں گے۔ اس لئے ان کو چاہیے کہ ان سے درگزر ریں ورنہ انجام اچھا نہ ہوگا۔

(۲) شاگردوں سے ہم کہتے ہیں کہ دوران مشق میں طبیعت کو ان خیالات پر قائم رکھیں جن کا تصور جمانے کے لیے اوپر لکھا گیا ہے۔ آہستہ آہستہ طبیعت میں سکون پیدا ہو کہ پورا تصور قائم ہو جائے گا۔

(۳) ان مشقوں کو بلا ضرورت بار بار نہیں کرنا چاہیے اور ہاں ان سے جو سرور تمہیں حاصل ہوگا۔ اس کے پھیر میں آکر معاملات دینوی سے متنفر نہ ہو جانا کیونکہ تعلقات دینوی گو کیسے ہی ناگوار اور خلاف طبع ہوں تمہارے لئے ضروری ہیں اس لئے تم کو ان سے کنارہ کش نہ ہونا چاہیے بلکہ روحانی سرور سے دنیاوی تکالیف و مصائب کا مقابلہ کرو اور خیال کرو کہ اول الذکر کے مقابلہ میں آخر الذکر کی کچھ حقیقت نہیں ہے۔

www.freeamliyaatbookspdf.com FREE AMLIYAAT BOOKS www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

ہمت اور اعتقاد کے ساتھ کوشش کیے جاؤ اور فضل الٰہی کے امیدوار رہو۔

خدا ہم کو اور کل بنی نوع انسان کو با اطمینان رکھے۔ آمین

www.freeamliyaatbookspdf.com فری عملیات بکس FREE AMLIYAAT BOOKS www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

عملیات سیکھیں

ادارہ راہنمائے عملیات کے تحت دیگر مضامین کے ساتھ ساتھ عملیات کے کورس کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ وہ لوگ جو عملیات سیکھنے کے خواہش مند ہیں یا جو ان عملیات میں مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ عملیات کے کورس میں داخلہ لے کے اس فن میں مکمل مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کورس کی خاص خوبی یہ ہے کہ آپ کو مختلف قسم کے عملیات، زکوٰۃ اور چلہ وغیرہ کے حوالے سے الگ الگ کورس سیکھنے اور کورس کرنے کی ضرورت نہ ہوگی۔ اس کورس میں آپ کو ہر قسم کے عملیات بتلائے اور کسی بھی مسئلہ کے لیے مکمل اور جامع عمل [illegible] کے حوالے سے [illegible] راہنمائی دی جاتی ہے کیونکہ دیکھا گیا کہ بعض لوگ سحر اور جادو کے لیے الگ، شر بد کے لیے الگ، رزق کے لیے الگ اور اس طرح دیگر معاملات کے لیے الگ الگ کورس کرواتے ہیں، ایسا راہنمائے عملیات کے تحت جاری کورس میں نہیں کیا جاتا بلکہ طالب علم کو کورس کے اختتام پر ایک مکمل عامل کی قابلیت تک پہنچایا جاتا ہے۔ یہ کورس بذریعہ ڈاک کروایا جاتا ہے اور کوئی بھی فرد اس میں داخلہ لے سکتا ہے۔

www.freeamliyaatbookspot.com
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

جواھرات

آپ کے مسائل کے حل، آپ کی صحت، روزگار اور رزق میں برکت و وسعت، مختلف امراض سے حصول صحت، معاشرتی عزت و وقار و مرتبے کے حصول، روحانی مسائل کے حل، روزمرہ مسائل و پریشانی کے حل کے واسطے، تعلیمی سلسلوں میں رکاوٹوں کے خاتمے اور ذہن کے علم کی طرف متوجہ ہونے، اعلیٰ تعلیم کے واسطے، جادو ٹونے سے بچنے کے علاج وغیرہ کے لئے زائچہ پیدائش کے حوالے سے موزوں پتھر کا انتخاب، ستاروں کی نحوست دور کرنے کے واسطے پتھر و جواہرات استعمال کرنا زندگی میں کامیابیوں کو بڑھائے گا۔

آپ ادارہ سے اصل پتھر مناسب قیمت پر اعتماد کے ساتھ حاصل کر سکتے ہیں۔

www.freeamliyaatbooks.com
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

خالد روحانی لائبریری

خالد روحانی لائبریری کے تحت عملیات، روحانیات، نجوم، پامسٹری، رمل، اعداد، جفر، ساعات، طب اور علوم مخفی کی دیگر شاخوں پر اردو، عربی، فارسی اور انگریزی کی قدیم اور نایاب کتب فوٹو کاپی کی شکل میں علوم مخفی کے شائقین کے لیے پیش کی گئی ہیں۔ قدیم اور نایاب کتب کی مکمل فہرست آپ دفتر سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ویب سائٹ پر بھی تمام تفصیلات فراہم کی گئی ہیں۔ یہ کتب علم کا نایاب خزانہ ہے جسے ہم نے ہر فرد کے فائدے کے لیے پیش کر دیا ہے۔

500 کے قریب پرانی اور نایاب کتب دستیاب ہیں

☆☆ قدیم کتب کی تفصیلی فہرست کے لیے جوابی لفافہ ارسال کریں ☆☆

کورسز

خالد انسٹی ٹیوٹ آف اکلٹ سائنسز، لاہور کا قیام 1991 میں عمل میں آیا تھا۔ اس کے تحت ادارہ نے مختلف علوم پر کورسز کا اجراء بالمشافہ، ڈاک اور کلاسز کے ذریعے کیا۔ اس وقت نجوم، اعداد، جفر، حاضرات، جفر، ٹیرٹ کارڈ، عملیات انعامی نمبروں، ساعات وغیرہ پر کورسز جاری ہیں۔ مزید تفصیلات کے لیے رابطہ کریں۔

www.freeamliyaatbookspdf.com
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/freeamliyaatbooks

مسائل کے حل، روحانی و عملیاتی
مدد حاصل کرنے، نقوش و زائچہ
جات، اصل جواہرات کے حصول،
الکحل سے پاک عطریات، پتھروں
کی تسبیح، انگوٹھیوں کے لیے
مکمل اعتماد اور یقین کے ساتھ
ذاتی طور پر یا بذریعہ جوابی خط یا
ای میل سے رابطہ کریں

khalidrathore.com

www.freeamliyatbookspot.com
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks

ماہنامہ

راہنمائے عملیات

لاہور

راہنمائے عملیات ہر ماہ شائع ہوتا ہے۔

خالد روحانی جنتری

خالد روحانی جنتری ہر سال شائع ہوتی ہے۔

خالد ہندی جنتری

خالد ہندی جنتری ہر سال شائع ہوتی

فرزوق

Far-Zoq

Far-Zoq, an English quarterly

خالد رُوحانی جنتری

خالد روحانی جنتری ہر سال شائع ہوتی ہے۔ یہ سال بھر کے لیے آپ کی تمام نجومی وعملیاتی ضرورتوں کو پورا کرتی ہے۔ مختلف موضوعات پر بہترین مضامین اس کو مقابلے کی تمام تقویموں اور جنتریوں سے ممتاز کر دیتے ہیں۔ تمام بروج کے سالانہ حالات' ملکی حالات' تمام سال کی تقویم وتاریخوں کا حساب' کواکب کے شرف وہبوط وداخلہ بروج کا بیان' گرہن' سحری وافطاری کے اوقات' نظرات کواکب' عملیات' نجوم اور دیگر علوم مخفی پر مضامین اس کا لازمی حصہ ہیں۔ مکمل تفصیل آپ خالد روحانی جنتری دیکھ کر ہی جان سکتے ہیں۔ بس یوں سمجھ لیں یہ جنتری پیشہ ور نجومی' عامل سے لیکر علوم مخفی کے طلباء اور عام لوگوں کے لیے بھی مفید ہے۔ عملیات اور مختلف موضوعات پر مضمون اس کی خاص صفت ہیں۔

خالد ہندی جنتری

ہندی حساب سے پاکستان میں شائع ہونے والی پہلی اور واحد جنتری ہے۔ اس میں ہندی حساب سے سالانہ حالات کے علاوہ تمام حسابات پاکستانی وقت کے مطابق دیئے گئے ہیں۔ تتھی' نچھتر' یوگ' لگن سارنی' ہندی کواکب رفتاریں اور بہت ساری دیگر معلومات جو تمام تر ہندی حساب سے ہیں۔ پاکستان کے وہ نجومی حضرات جو انڈیا سے آنے والی جنتریاں' جو کہ انڈیا کے وقت کے مطابق تیار کی جاتی ہیں' استعمال کرتے تھے ان کے لیے یہ ایک نعمت سے کم نہیں۔ انڈیا سے آنے والی جنتریاں صرف انڈیا میں درست طریقے سے استعمال ہو سکتی ہیں۔ جبکہ خالد ہندی جنتری میں دیئے گئے کسی بھی حساب کو پاکستان کے وقت کے مطابق کرنے یا تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ آپ کی سہولت کے لیے ہم نے یہ سب محنت کر دی ہے۔ پاکستان کے تمام اہم شہروں کی لگن سارنی بھی اس میں شامل ہے۔ ہندی حساب سے کواکبی تقویم بھی سال بھر کی تمام ضروریات کے مطابق شامل کر دی گئی ہے۔ اس کے علاوہ ہندی نجوم وغیرہ کے حوالے سے قابل قدر مواد اس میں فراہم کیا گیا ہے۔ اضافی طور سال بھر کے لیے انعامی نمبرز روزانہ کی بنیاد پر بھی دیئے گئے ہیں۔

www.freeamliyaatbookspdf.com
FREE AMLIYAAT BOOKS
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks

جواہرات

آپ کے مسائل کے حل، آپ کی صحت، روزگار اور رزق میں برکت و وسعت، مختلف امراض سے حصول صحت' معاشرتی عزت و وقار و مرتبہ کے حصول، روحانی مسائل کے حل، روزمرہ مسائل و پریشانی کے حل کے واسطے، تعلیمی سلسلے میں رکاوٹوں کے خاتمے اور ذہن کے علم کی طرف متوجہ ہونے، اعلیٰ تعلیم کے واسطے جادو ٹونے سے بچنے، سحر کے علاج وغیرہ کے لئے زائچہ پیدائش کے حوالے سے موزوں پتھر کا انتخاب، ستاروں کی نحوست دور کرنے کے واسطے پتھر و جواہرات استعمال کرنا زندگی میں کامیابیوں کو بڑھاتے ہیں۔

آپ ادارہ سے اصل پتھر مناسب قیمت پر اعتماد کے ساتھ حاصل کر سکتے ہیں۔

خالد رُوحانی جنتری

ہر سال شائع ہوتی ہے

500 books

قدیم کتب

عملیات، روحانیات، نجوم، پامسٹری، رمل، اعداد، جفر، ساعات، طب اور علوم مخفی کی دیگر شاخوں پر اردو، عربی، فارسی اور انگریزی کی قدیم اور نایاب کتب فوٹو کاپی کی شکل میں علوم مخفی کے شائقین کے لیے پیش کی گئی ہیں۔ قدیم اور نایاب کتب کی مکمل فہرست آپ دفتر سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ویب سائٹ پر بھی تمام تفصیلات فراہم کی گئی ہیں۔ یہ کتب علم کا نایاب خزانہ ہے جسے ہم نے ہر قاری کے فائدے کے لیے پیش کر دیا ہے۔

500 کے قریب پرانی اور نایاب کتب دستیاب ہیں

قدیم کتب کی تفصیلی فہرست کے لیے جوابی لفافہ ارسال کریں

www.freeamliyatbookspdf.com

ہر ماہ شائع ہوتا ہے

ماہنامہ

راہنمائے عملیات

لاہور

علوم مخفی کے موضوع پر ایک ایسا پرچہ ہے جو ہر گھر اور عامل کی ضرورت ہے۔ یہ ہر ماہ باقاعدگی سے شائع ہوتا ہے۔ نجومی ماہانہ حالات، عددی ماہانہ حالات، بانڈ نمبر، عملیات، نجوم، روحانیات، تسخیر، حاضرات، سحر و جادو، جفر، پامسٹری، ہپناٹزم، پتھر، نقوش، الواح، اعداد، نفس، رمل، تقویم، ساعات، تسخیر زکات، خواب، تل شناسی، مقناطیسی قوت، مراقبہ، ماہانہ حالات، بانڈ نمبر، انعامی نمبر، سیاسی حالات، کواکبی نظرات، روزانہ تقویم، یونانی اور ہندی نجومی حسابات، بزرگوں کے حالات اور بہت سے دوسرے امور اس میں زیر بحث آتے ہیں۔

www.freeamliyaatbookspk.com
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks
FREE AMLIYAAT BOOKS

خالد روحانی جنتری

خوش خبری [illegible]

[illegible]

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

خوش جیئے سرفراز شاہ وچ مانچسٹر

www.freeamliyaatbookspdf.com
فری عملیات بکس
FREE AMLIYAAT BOOK'S
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

خوش جیوے سرفراز شاہ وچ مانچسٹر